Evoluţia începe de la cunoaşterea de sine. Prin lectură, pornim într-o călătorie înspre sine, pentru ca apoi să găsim starea de împăcare și echilibrul interior. *Introspectiv* îşi propune să ofere cititorului cărţi-reper din domeniile spiritualităţii, psihologiei și dezvoltării personale.

SUSAN FORWARD
JOAN TORRES
BĂRBAŢI CARE URĂSC FEMEILE ŞI FEMEI CARE îl IUBESC CÂND DRAGOSTEA DOARE FĂRĂ SĂ ȘTII DE CE
Traducere din limba engleză de CARMEN ȘTEFANIA NEACȘU
LITERA
București
Men Who Hate Women and the Women Who Love Them When Love Hurts and You Donzt Know Why Dr. Susan Forward și Joan Torres

Copyright ő 11986 Susan Forward și Joan Torres Traducere publicată prin înţelegere cu Bantam Books, un imprint al Random House, o divizie a Penguin Random House LLC Toate drepturile rezervate

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera tel.: 0374 82 66 35,021 319 63 90; 031 425 16 19 e-mail: contactlitera˙ro www˙litera˙ro

Copyright ő 22021 Grup Media Litera pentru versiunea în limba română Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii Redactori: Cristina Stan, Justina Bandol Copertă: Bell Studio Corector: Oana Săniţariu Tehnoredactare și prepress: Laura Velcea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României FORWARD, SUSAN

Bărbaţi care urăsc femeile și femei care îi iubesc: când dragostea doare fără să știi de ce / Susan Forward și Joan Torres; trad, din lb. engleză de Carmen Ștefania Neacșu. — București: Litera, 2021

ISBN 978 – 606 – 33 – 7633 – 7
I. Neacșu, Carmen Ștefania (trad˚.)
159.9
Pentru Wendy și Matt
CUPRINS
O *introducere personală* 9
Partea I
BĂRBAŢI CARE URĂSC FEMEILE
Capitolul 1. Cel mai romantic bărbat din lume 25
Capitolul 2. Sfârșitul lunii de miere 40
Capitolul 3. Armele bărbatului: metode de a prelua controlul 54
Capitolul 4. Domenii în care bărbatul preia controlul 72
Capitolul 5. Capcanele în care cad femeile 103
Capitolul 6. Cum învaţă bărbaţii să urască femeile 117
Capitolul 7. Cum învaţă femeile să iubească bărbaţi care le urăsc 146
Capitolul 8. Nebunie în doi 169
Partea a II-a
FEMEILE CARE ÎI IUBESC
Cum să folosești partea a doua a acestei cărţi 183
Capitolul 9. Cum te simţi? 185
Capitolul 10. Pregătirea pentru schimbare 198
Capitolul 11. Vindecarea trecutului 218
Capitolul 12. Furia 233
Capitolul 13. Pune limite în relaţie 245
Capitolul 14. Când să soliciţi ajutor profesionist 265
Capitolul 15. Cum știi când să ieși din relaţie 279
Capitolul 16. întoarcerea la tine însăţi 313
Mulţumiri 325
Bibliografie 327
Niciun bărbat în toate minţile n-ar sta cu cineva care a ajuns în halul ăsta. Singurul motiv pentru care Jeff stă e faptul că mă iubește.

Când a venit prima dată la mine, Nancy avea aproape treizeci de kilograme peste greutatea normală și suferea

de ulcer. Purta niște blugi uzaţi, lăbărţaţi, și o bluză fără formă; avea părul aspru, unghiile roase din carne, iar mâinile îi tremurau. Când se căsătorise cu Jeff, cu patru ani în urmă, era coordonatoarea departamentului de îmbrăcăminte al unui mare magazin din Los Angeles. Călătorise în interes de serviciu prin Europa și Orient, alegând haine de firmă. întotdeauna se îmbrăcase după ultima modă și ieșise cu bărbaţi fascinanţi; fusese subiectul mai multor articole despre femei de succes din zona Los Angelesului – și reușise toate astea înainte de a împlini 30 de ani. Și totuși, atunci când am văzut-o prima dată, la vârsta de 34 de ani, îi era atât de rușine de felul cum arăta și de cum se simţea, încât rareori ieșea din casă.

Respectul ei de sine părea să fi intrat în declin după ce se căsătorise cu Jeff. însă, când am întrebat-o despre soţul ei, Nancy mi-a înșirat mai întâi o listă lungă de superlative.

E un om minunat. E fermecător, spiritual și dinamic, întotdeauna face mici gesturi pentru mine – mi-a trimis flori când am aniversat prima noastră noapte de dragoste. Anul trecut de ziua mea a cumpărat două bilete-surpriză în Italia.

Mi-a spus că Jeff, un avocat de succes, foarte ocupat, găsea întotdeauna timp pentru ea și că, în ciuda aspectului ei prezent, insista ca ea să-l însoţească la toate ieșirile în oraș și la restaurant în interes de afaceri.

Îmi place la nebunie să ies cu el când se întâlneşte cu clienţii lui, fiind[ɔ- ne ţinem de mână ca doi liceeni. Toate prietenele mele mă invidiază din cauza asta. Una dintre ele mi-a zis: „Ai pus mâna pe un tip deosebit, Nancy”. Și știu că e așa. Dar uită-te la mine! Nu înţeleg ce ˇs-a întâmplat. Mă simt tot timpul la pământ. Trebuie să mă adun odată, altfel am să-l pierd. Un bărbat ca Jeff nu trebuie să târască după el una ca mine. Poate avea orice femeie vrea, chiar și actriţe de film. Am noroc că a rămas totuși cu mine atâta vreme.

Ascultând-o pe Nancy și în același timp observându-i înfăţișarea, m-am întrebat: „Ce anume nu se leagă aici?”

Era la mijloc o mare contradicţie. De ce ar ajunge cu moralul la pământ o femeie competentă și eficientă, aflată într-o relaţie fericită? Ce se întâmplase cu ea în cei patru ani de căsnicie, încât și înfăţișarea, și respectul ei de sine ajunseseră să aibă așa mult de suferit?

Am insistat să-mi spună mai multe despre relaţia ei cu Jeff, și treptat ˟s-a conturat o imagine mai detaliată.

Presupun că singurul lucru care mă deranjează cu adevărat la el este cum îşi iese din pepeni.

„Ce înţelegi prin «îşi iese din pepeni»?” am întrebat-o. A râs puţin.

Îl imită pe King Kong, cum îi zic eu, adică ţipă și face mare gălăgie. Și mă și umilește de multe ori, ca alaltăieri-seară, când luam cina cu prietenii. Vorbea despre o piesă de teatru, și am adăugat și eu ceva în timp ce vorbea, iar el ˟s-a răstit la mine: „De ce nu-ţi ţii gura?” Apoi le-a zis prietenilor: „N-o luaţi în seamă. întotdeauna trântește câte o prostie”. M-am simţit atât de umilită, încât mi-a venit să intru în pământ. Am înghiţit cu noduri mâncarea după aceea.

Nancy a început să plângă pe măsură ce-și amintea și alte scene umilitoare în care Jeff o făcuse proastă, egoistă sau aiurită. Când se înfuria, ţipa adesea la ea, trântea ușile și azvârlea cu obiecte.

Cu cât îi puneam mai multe întrebări, cu atât mai clară devenea imaginea. Aveam în faţa mea o femeie care încerca disperată să găsească o cale de a-și mulţumi bărbatul. El era adesea furios și intimidant, dar și fermecător. Nancy mi-a spus că adormea deseori mult după el, cu vorbele lui crude răsunându-i în urechi. Pe parcursul zilei, avea crize de plâns fără vreun motiv aparent.

Jeff insistase ca Nancy să-și dea demisia când se căsătoriseră. Acum ea se simţea incapabilă să-și mai reia cariera. Ca să descriu situaţia în cuvintele ei:

Acum n-aș mai avea curaj nici măcar să mă duc la un interviu, cu atât mai puţin să plec prin alte ţări să cumpăr marfă. Nu mi se pare că aș mai putea să iau decizii, fiind[ᘏ

mi-am pierdut încrederea în mine.

Jeff lua toate deciziile în căsnicia lor. Insista să aibă controlul total asupra fiecărui aspect al vieţii lor împreună. Supraveghea toate cheltuielile, alegea oamenii cu care socializau și hotăra chiar ce urma să facă Nancy în timpul cât el era la muncă. O lua în derâdere pentru orice opinie diferită de a lui și ţipa la ea, chiar și în public, oricând nu-i convenea ceva. Cea mai mică deviere din partea ei de la cursul stabilit de el avea ca rezultat o scenă oribilă.

I-am spus lui Nancy că o să avem mult de muncă, dar am asigurat-o că avea să înceapă să se simtă mai puţin copleșită. I-am zis că vom examina atent relaţia ei cu Jeff și că acea încredere în sine pe care ea credea că o pierduse de fapt nu dispăruse, ci era doar rătăcită. împreună o puteam găsi din nou. Când a plecat după prima ședinţă, se simţea ceva mai încrezătoare și mai puţin pierdută. în schimb, eu am început să mă simt pe teren nesigur.

Povestea lui Nancy mă afectase foarte mult. Știam că, în calitate de psihoterapeut, reacţiile mele faţă de client erau instrumente importante. Eu creez legături emoţionale cu oamenii cu care lucrez, lucru care mă ajută să înţeleg mai repede ce simt ei. Dar de data asta era altceva. După ce Nancy a ieșit din biroul meu, mă simţeam stânjenită. Nu era prima dată când o femeie venea la mine cu genul acesta de problemă, și nici prima dată când aveam o reacţie atât de puternică. Nu mai puteam nega că mă afecta cât de asemănătoare era situaţia lui Nancy cu a mea.

Din afară păream o femeie sigură pe mine, împlinită – o femeie care într-adevăr reușise în viaţă pe toate planurile. Cât era ziua de lungă, la biroul meu, la spital și la clinica unde profesam, lucram cu oamenii ca să-i ajut să-și găsească încrederea în sine și să-și redobândească sentimentul tăriei interioare. Dar acasă era altă poveste. Soţul meu, la fel ca al lui Nancy, era fermecător, atrăgător și romantic, iar eu mă îndrăgostisem nebunește de el aproape la prima vedere. însă curând descoperisem că avea multă furie în el și că putea să mă facă să mă simt

mică, incapabilă și dezechilibrată. Insista să aibă control asupra a tot ce făceam, credeam și simţeam eu.

Susan psihoterapeuta putea să-i spună lui Nancy: „Comportamentul soţului tău nu pare deloc iubitor. De fapt, pare că te abuzează psihologic”. Dar ce îmi spuneam mie însemi? Susan care se ducea acasă seara se făcea luntre și punte ca nu cumva să-și stârnească soţul și el să ţipe la ea. îşi spunea întruna că e un bărbat minunat, că e o încântare să fii cu el și că, prin urmare, dacă ceva nu merge cum trebuie, atunci sigur e vina ei.

În lunile următoare am fost mai atentă la tot ce se întâmpla atât în căsnicia mea, cât și în relaţiile clientelor mele care păreau să se afle în situaţii similare. Ce se întâmpla de fapt aici? Care erau tiparele? Cu toate că, de regulă, ajutor îmi cereau femeile, comportamentul bărbaţilor era cel care îmi atrăgea atenţia. După cum îi descriau partenerele lor, soţii aceștia erau adesea încântători și chiar iubitori, dar capabili să adopte imediat comportamente crude, să critice și să insulte. Atitudinile lor erau destul de diversificate, de la intimidare și ameninţări evidente până la atacuri mai subtile, ascunse, sub forma unor umilinţe constante sau a criticilor corozive. în toate cazurile însă, rezultatul era același. Bărbatul dobândea controlul asuprind-o pe femeie. în plus, refuza să-și asume responsabilitatea pentru felul în care atacurile lui o făceau să se simtă. în schimb, îşi învinuia soţia sau iubita de absolut orice întâmplare neplăcută.

Pentru că aveam experienţă în lucrul cu cuplurile, știam că orice căsătorie are două feţe. însă e ușor pentru psihoterapeut să se identifice cu clientul său când aude doar versiunea acestuia. Cu siguranţă fiecare partener are partea sa de vină la conflictul dintr-o relaţie. Dar, după ce am început să am ședinţe de consiliere cu unii dintre partenerii clientelor mele, mi-am dat seama că ei nu păţimesc nici pe departe la fel de mult ca ele. Femeile erau cele chinuite. Toate suferiseră pierderi dramatice ale respectului de sine și multe dintre ele aveau în plus reacţii fizice. Nancy făcuse ulcer, era supraponderală și nu se mai

îngrijea de aspectul ei exterior; altele aveau probleme grave cu consumul de droguri și/sau alcool, migrene, tulburări gastrointestinale, tulburări de alimentaţie și de somn. Performanţele lor la locul de muncă avuseseră adesea de suferit. Carierele lor, cândva promiţătoare, intraseră în declin. Femei care în trecut fuseseră competente și avuseseră reușite profesionale se îndoiau acum de abilităţile și de judecata lor. Se confruntau cu depresii, aveau crize de plâns și de anxietate cu o frecvenţă alarmantă. în fiecare caz, problemele se declanșaseră după începerea relaţiei cu partenerul sau soţul lor.

Când mi-am dat seama că văd un tipar distinct în aceste relaţii, am început să discut despre el cu colegii mei. Erau cu toţii familiarizaţi cu tipul de bărbat pe care îl descriam; fiecare tratase femei care fie erau căsătorite sau într-o relaţie cu un astfel de bărbat, fie erau fiice ale unor bărbaţi care se potriveau descrierii mele. Marea mea surpriză a fost să aflu că, deși tipul de comportament ne era tuturor familiar, nimeni nu-l descrisese încă într-un mod coerent.

Am început să reexaminez literatura psihologică. Dată fiind lipsa de sensibilitate a acestui gen de bărbat faţă de durerea pe care o provoca partenerei sale, mai întâi am reexaminat tulburările de caracter. Bărbaţii cu tulburări de caracter nu prea sunt capabili să simtă vinovăţie, remușcări sau anxietate. Aceste emoţii sunt incomode, dar sunt niște indicatori necesari ai interacţiunii noastre morale cu alţi oameni.

Știam că există două tipuri majore de tulburări de caracter recunoscute. Mai întâi sunt narcisiștii. Aceștia sunt oameni complet obsedaţi de ei înșiși. Au tendinţa de a intra în relaţii în primul rând ca să primească asigurări că sunt speciali. Bărbaţii care intră în această categorie trec adesea de la o relaţie la alta în căutarea iubirii și admiraţiei. Două nume familiare din această categorie sunt Peter Pan și Don Juan. Li ˇs-a spus „oamenii care nu pot iubi”.

Bărbaţii din relaţiile pe care le studiam eu erau altfel. Păreau să iubească intens, iar în multe cazuri fuseseră într-o relaţie pe termen lung cu o singură parteneră. Pe deasupra, nevoia lor primordială diferea de a narcisiștilor, părând să fie mai degrabă o nevoie de *a controla* decât de *a fi admiraţi.*

La celălalt capăt al spectrului tulburărilor de caracter se aflau sociopaţii, indivizi extremi și mai periculoși. Aceștia creează în viaţa lor un vârtej al haosului. Folosesc și exploatează pe oricine le intră pe orbită. Minciunile și înșelătoriile sunt pentru ei o a doua natură. Pot fi criminali sau pot fi oameni de succes în meseria lor, dar implicaţi permanent în forme de criminalitate financiară. Cea mai izbitoare trăsătură a sociopaţilor e totala lor lipsă de conștiinţă.

Dar bărbatul pe care încercam eu să-l definesc era adeseori responsabil în mod autentic și se comporta normal în societate. Comportamentul lui distructiv nu era generalizat, ca al sociopatului. De fapt, era foarte focalizat. Din nefericire, era focalizat aproape exclusiv asupra partenerei sale.

Îşi folosea drept arme cuvintele și stările de spirit. Deși în general nu o abuza fizic pe femeia din viaţa lui, o dobora încetul cu încetul prin abuzuri psihologice, care în final sunt la fel de devastatoare ca violenţa fizică.

M-am întrebat dacă nu cumva acești bărbaţi obţineau vreun fel de plăcere perversă din durerea și suferinţa pe care o cauzau partenerei. Erau oare, de fapt, niște sadici?

La urma urmei, mulţi dintre cei cu care discutam despre descoperirile mele mă asigurau că femeile aflate într-o relaţie cu astfel de bărbaţi erau cazuri clasice de masochism. Lucrul acesta m-a înfuriat. Știam că etichetarea drept masochiste a femeilor aflate în relaţii nesănătoase – adică drept femei care caută suferinţa și o savurează – a reprezentat multă vreme o practică standard în profesia mea și în cultura noastră. E un mod convenabil, dar foarte periculos de a încerca să explici de ce atât de multe femei ajung să aibă faţă de bărbaţi un

comportament docil și autodistructiv. în realitate, femeile îl învaţă de timpuriu și sunt constant răsplătite și lăudate pentru el. Paradoxul că aceste comportamente care fac o femeie vulnerabilă în faţa abuzurilor sunt tocmai cele care i-au fost predate drept feminine și fermecătoare. Conceptul de masochism este îndeosebi primejdios, pentru că poate justifica agresivitatea faţă de femei – el confirmă că „asta îşi doresc femeile de fapt”.

Pe măsură ce vorbeam mai mult cu perechile pe care le consiliam, constatam că niciuna dintre aceste etichete nu era valabilă. Bărbatul pe care încercam eu să-l definesc nu simţea plăcere emoţională sau sexuală să-i provoace durere partenerei lui, așa cum simte sadicul, ci se simţea deopotrivă *ameninţat* și înfuriat de suferinţa ei. Femeia nu era nici ea masochistă mai mult decât era el sadic. Nu obţinea niciun fel de plăcere ascunsă, sexuală sau emoţională, de pe urma tratamentului abuziv al partenerului. Dimpotrivă, era demoralizată grav. încă o dată am constatat că respectivele categorii psihologice și terminologia aferentă nu erau adecvate pentru a descrie ce vedeam în aceste relaţii. Bărbatul pe care încercam eu să-l definesc nu apărea în literatură.

Nu era un sociopat, narcisist sau sadic clar definit, deși o parte dintre trăsăturile acestor categorii se regăseau adesea în caracterul lui. Cea mai dramatică diferenţă dintre el și cei descriși în literatura psihologică era capacitatea lui de a se angaja într-o relaţie pe termen lung cu o femeie. De fapt, iubirea lui părea înflăcărată și intensă. Partea tragică era că făcea tot ce-i stătea în putinţă ca să distrugă femeia faţă de care afișa o iubire atât de profundă.

Ca psihoterapeut, știu că „te iubesc” nu arată neapărat ce se întâmplă într-o relaţie. Știu că realitatea este definită de comportamente, nu de cuvinte. în timp ce îmi ascultam clientele, mă întrebam: așa se poartă un om cu cineva pe care îl iubește cu adevărat? Nu e acesta, de fapt, comportamentul pe care îl ai faţă de cineva pe care îl urăști?

Mi-am amintit cuvântul grecesc pentru „cineva care urăște femeile”: misogin, de la *miso,* care înseamnă „a urî”, și *gyne,* care înseamnă „femeie”. Deși cuvântul era folosit de sute de ani, de obicei descria criminalii în serie, violatorii și alţi indivizi care se comportau violent cu femeile. Fără îndoială că acești criminali erau misogini în sensul letal al cuvântului. Dar eu eram convinsă că bărbaţii pe care încercam să-i definesc erau și ei misogini. Doar că armele pe care și le alegeau erau altele.

Cu cât aflam mai multe despre misogini și relaţiile femeilor cu ei, cu atât înţelegeam mai multe nu doar despre pacientele mele, ci și despre soţul meu, despre mine însămi și despre căsnicia noastră. La vremea respectivă, situaţia mea de-acasă devenise extrem de tensionată. Mă trezeam că inventez scuze elaborate la sfârșitul fiecărei zile ca să evit să plec de la muncă. Copiii mei trăiau sub presiune, iar respectul meu de sine nu fusese niciodată atât de scăzut. De fapt, dacă ar fi existat o literatură despre relaţiile bazate pe misoginism, eu și soţul meu am fi fost consideraţi un caz clasic. în opinia lui, era vina mea dacă ceva mergea rău. Dădea vina pe mine pentru orice, de la problemele cu care se confrunta la muncă și până la faptul că pantofii nu-i erau lustruiţi cum trebuie. Deși serviciul meu era principala noastră sursă de venit la vremea aceea, lua adesea în râs profesia de psihoterapeut în general și pe mine în mod special.

Cu cât mă făcea mai des „egoistă” și „nepăsătoare”, cu atât eu mă străduiam mai tare să-l împac cerându-mi scuze, lăsând de la mine și sabotându-mi intenţionat progresul în carieră. îmi începusem căsnicia ca o femeie veselă și energică; acum, paisprezece ani mai târziu, eram neliniștită și deseori pe punctul de a izbucni în plâns. Mă pomeneam comportându-mă după tipare pe care nu le puteam suferi, cicălindu-l și interogându-l constant sau retrăgându-mă în tăceri furioase, ursuze, în loc să-mi înfrunt direct sentimentele legate de relaţia noastră.

Apoi a avut loc un incident cu un impact hotărâtor asupra mea. începusem să mă specializez în lucrul cu

adulţii care fuseseră abuzaţi sexual în copilărie, iar insistenţa cu care aduceam în atenţia publicului această problemă începuse să dea roade. Am primit un contract pentru prima mea carte, *Betrayal of Innocence: Incest and Its Devastation (Trădarea inocenţei. Incestul și efectul lui devastator).* în ziua aceea am venit în fugă acasă, la soţul meu, să-i împărtășesc încântarea și entuziasmul meu. Dar, în clipa când am intrat pe ușă, mi-am dat seama că avusese o zi proastă. Am știut că vestea mea bună n-ar fi făcut decât să-i intensifice frustrările, așa că m-am dus în bucătărie fără să spun un cuvânt despre carte, mi-am turnat un pahar de vin și am sărbătorit de una singură. în loc să pot împărtăși un moment de bucurie cu bărbatul care însemna atât de mult pentru mine, a trebuit să îl ascund de el, de frică să nu-l supăr.

Am știut atunci că ceva era profund greșit. Mi-am dat seama că eu și soţul meu – asemenea cuplurilor pe care le consiliam – aveam nevoie de ajutor din exterior pentru a ne rezolva problemele. însă soţul meu nu era dispus să lucreze nici asupra comportamentului său, nici asupra relaţiei noastre. în cele din urmă, cu durere în suflet, am ajuns la concluzia că nu mai puteam rămâne în această căsătorie fără să mă jertfesc cu totul.

Durerea provocată de această pierdere a subzistat multă vreme, dar în același timp mi se întâmpla și altceva. Descopeream în mine cantităţi enorme de creativitate și energie, de care nu știusem până atunci. în curând, viaţa mea profesională a cunoscut o ascensiune spectaculoasă. Mi-a fost publicată cartea, aveam tot mai mulţi clienţi și propria mea emisiune de radio cu apeluri telefonice de la ascultători. Din ce în ce mai des, atât în cadrul conversaţiilor la telefon, cât şi la cabinet, mă confruntam cu același gen de abuz psihologic cu care avusesem de-a face în căsnicia mea. La radio mă sunau femei care erau sau fuseseră în astfel de relaţii, unele doar câteva luni de zile, altele chiar și o jumătate de secol. Adeseori, după ce îmi descriau numai câteva incidente grăitoare, le puneam următoarele întrebări legate de relaţia lor:

Partenerul îşi arogă dreptul de a controla felul cum trăiești și cum te porţi?

- Ai renunţat la activităţi importante sau la oameni importanţi din viaţa ta ca să-l faci pe el fericit?
- îţi desconsideră opiniile, sentimentele și realizările?
- Ţipă, ameninţă sau se retrage într-o tăcere furioasă atunci când nu-i faci pe plac?
- Ești extrem de precaută, repetând în minte ce-i vei spune ca să nu-i declanșezi furia?
- Te consternează trecând de la un comportament fermecător la unul furibund, fără niciun avertisment?
- Te simţi adeseori confuză, dezechilibrată sau stingherită în preajma lui?
- E extrem de gelos și de posesiv?
- Dă vina pe tine pentru tot ce nu merge bine în relaţia voastră?

Dacă răspundeau „da” la majoritatea întrebărilor, îmi dădeam seama că au de-a face cu misogini. Odată ce le lămuream ce se întâmplă în viaţa lor, le auzeam ușurarea în voce, chiar și prin telefon.

Convinsă că descoperisem o tulburare psihologică majoră, am decis să testez și mai mult terenul, discutând subiectul la emisiunea de televiziune *A.M. Los Angeles.* în intervalul dedicat mie am descris tacticile și comportamentele unui misogin tipic.

În clipa în care am ieșit din emisie, câteva dintre femeile care lucrau în echipa de platou au venit în grabă la mine. Toate păreau să fi avut experienţe cu acest tip de bărbat. în ziua următoare, postul de televiziune mi-a comunicat că intervenţia mea stârnise unul dintre cele mai mari valuri de apeluri telefonice din toată istoria lui.

La scurt timp, am apărut la o altă emisiune, în Boston. De data aceasta am vorbit o oră întreagă despre subiect, iar reacţia a fost și mai impresionantă. Când scrisorile au început să curgă din toate colţurile ţării, am știut că atinsesem o coardă sensibilă. Senzaţia de urgenţă care se degaja din scrisori era extraordinară. Femeile voiau să știe unde pot găsi o carte despre misoginism.

Voiau să afle mai multe.

Femeile care mi-au scris și mi-au împărtășit poveștile lor m-au emoţionat profund. Aveau nevoie să li se spună că ceea ce simţiseră ele în relaţiile lor nu era „o nebunie”. Aveau nevoie să știe că nu li se întâmplă „doar lor” – că mai există persoane care înţeleg și care nu le definesc în termenii negativi folosiţi de partenerii lor.

Reacţiile lor mi-au întărit convingerea că recunoaşterea, clarificarea și înţelegerea a ceea ce se întâmplă în astfel de relaţii le poate ușura enorm povara strivitoare a învinovăţirii de sine. Am știut atunci că trebuie să scriu această carte – ca să ajut femeile să înţeleagă nu doar ce li se întâmplă, ci și ce pot face.

Înainte de a putea să schimbăm o relaţie, trebuie să înţelegem ce se petrece în ea. Dar înţelegerea nu e suficientă. înţelegerea în sine e doar un exerciţiu intelectual.

Pentru ca viaţa și relaţia ta să se schimbe, trebuie să *faci* ceva altfel, nu doar să *gândești* altfel situaţia respectivă.

Ca să te ajut în acest sens, am împărţit cartea în două părţi. în prima parte descriu cum funcţionează aceste relaţii și de ce. Explorez fiecare aspect al interacţiunii dintre parteneri, de la începuturile romantice și exaltate până la confuzia și durerea pe care ajunge să le resimtă în cele din urmă fiecare femeie îndrăgostită de un misogin. Descriu bărbaţii respectivi și cum au ajuns să se comporte așa și examinez motivele pentru care femeile învaţă să accepte tratamentele lor urâte.

Pe parcurs îţi voi prezenta mai multe cupluri cu care am lucrat la cabinet, și pe câteva le vom urmări de-a lungul cărţii. Toate numele și caracteristicile după care ar putea fi identificate au fost, bineînţeles, schimbate, pentru a le păstra confidenţialitatea. Dar situaţiile prin care au trecut și cuvintele pe care le-au folosit ca să le descrie sunt atât de exacte pe cât mi-a permis mie memoria să le redau.

În partea a doua a cărţii ofer o serie de tehnici comportamentale eficiente, pe care le-am șlefuit pe

parcursul ultimilor ani și care îţi pot fi de mare ajutor în generarea unor schimbări importante în relaţia cu partenerul tău și cu tine însăţi. Tehnicile acestea te vor ajuta să înveţi să te protejezi mai mult, să capeţi mai multă încredere în tine, să fii mai puternică și mai puţin vulnerabilă în faţa manipulării, confuziei și neîncrederii în sine care apar întotdeauna în relaţiile cu un misogin.

Știu că o parte din materialul acestei cărţi ar putea să-ţi stârnească emoţii puternice, indiferent dacă ești acum într-o relaţie cu un misogin, dacă tocmai îţi revii după o astfel de relaţie sau dacă te temi că ai putea fi vulnerabilă în viitor. Cu toate că nu pot fi alături de tine în mod fizic când începi această călătorie, vreau să știi că vei avea respectul, afecţiunea și încurajarea mea la fiecare pas.

PARTEA I

Bărbaţi care urăsc femeile

Cel mai romantic bărbat din lume

E genul de scenă luată dintr-un film. îl vezi într-o încăpere aglomerată, ochii vi se întâlnesc și un fior aparte te străbate din cap până în picioare. Palmele ţi se umezesc când stă lângă tine; inima îţi bate mai repede; tot corpul tău pare să se însufleţească. E visul fericirii, al împlinirii sexuale și completării reciproce. Acest bărbat te va aprecia și va fi atent la nevoile tale. Simplul fapt de a sta lângă el te face să te simţi minunat. Când ţi se întâmplă așa ceva, ești copleșită. E ceea ce se numește de obicei „dragoste romantică”.

Rosalind avea 45 de ani când l-a întâlnit pe Jim. E o femeie remarcabilă, înaltă, cu păr castaniu și corp suplu, pe care muncește din greu să-l menţină în formă. Are un stil vestimentar distinct, care îi pune în valoare înălţimea și flerul artistic. Deţine un magazin de antichităţi și se pricepe de minune la comerţul, evaluarea și colecţionarea de artă publicitară, domeniul în care e specializată. A fost căsătorită de două ori și are un fiu. ˟S-a arătat încântată să-l întâlnească pe Jim, fiind[ɔ- auzise foarte multe despre el de la prietenele ei. Acestea o luaseră cu ele să-l asculte cântând împreună cu o trupă de jazz locală. După aceea,

când toţi patru au ieșit să bea ceva, Rosalind ˇs-a simţit atrasă de Jim, care era înalt, brunet și arăta extrem de bine.

Eu și Jim ne-am simţit foarte atrași unul de celălalt. Am vorbit despre copii și despre muzică. Mi-a spus că 25

fusese căsătorit și că cei doi copii ai lui locuiau cu el. Am fost impresionată. Era interesat să afle mai multe despre magazinul meu de antichităţi fiind[ɔr- se ocupa cu restaurare de mobilier și îl interesa piaţa în general. M-a întrebat dacă ne puteam întâlni din nou în seara următoare. Când a venit nota de plată, mi-am dat seama că nu prea avea bani, așa că, pentru a doua zi, m-am oferit să pregătesc cina pentru amândoi la mine acasă. Mi-a luat mâna și mi-a strâns-o, și o clipă ochii ni ˇs-au întâlnit. Era limpede că îmi e recunoscător că îi înţelesesem situaţia.

A doua zi m-am gândit la el întruna, iar când a venit la mine, în seara aceea, a fost minunat. După cină, fiind o romantică incorigibilă, am pus muzica de la ˇS-a *născut o stea* și am dansat pe ea în sufragerie. Jim mă ţinea strâns lipită de el, iar lumea pur și simplu se învârtea cu mine. „Iată un bărbat care mă place cu adevărat, un bărbat puternic și care îşi dorește o relaţie”. Toate astea mi-au trecut prin minte în timp ce pluteam împreună cu el, simţindu-mă în al nouălea cer. A fost cea mai romantică chestie care mi ˇs-a întâmplat vreodată.

Jim avea 36 de ani când a întâlnit-o pe Rosalind. A fost la fel de entuziasmat ca și ea de romantismul dintre ei; era femeia pe care o căutase toată viaţa. După cum mi-a povestit ulterior:

Era frumoasă și avea un trup lucrat, în formă. îşi înființase propria afacere și şi-o gestiona cu succes de una singură. îşi crescuse fiul și părea să fi făcut o treabă bună în privinţa asta. Nu mai întâlnisem niciodată pe cineva ca ea. Era sociabilă, plină de energie și entuziastă faţă de tot ce făceam eu în viaţă, inclusiv în privinţa copiilor mei. Era perfectă. Am început să-mi sun toţi prietenii și să le vorbesc despre ea. Am sunat-o chiar și pe mama. îţi spun,

nu mă mai simţisem niciodată așa. Nu mă gândisem niciodată la cineva atât de mult, nu visasem la nimeni întruna așa cum visam la ea. Era cu totul altceva decât de obicei.

După a treia întâlnire, Rosalind a început să-și scrie prenumele lângă numele lui de familie, ca să vadă cum ar arăta. Și-a anulat toate activităţile sociale de teamă să nu rateze apelurile lui telefonice; iar Jim n-a dezamăgit-o. în loc să se comporte ca un „bărbat tipic”, el ˚s-a implicat la fel de mult ca ea în relaţie. îi telefona întotdeauna atunci când promisese – Rosalind nu mai trebuia să aștepte cu săptămânile să o sune un bărbat – și niciodată nu-și punea munca mai presus de nevoia de a se întâlni cu ea. Se roteau împreună într-un carusel emoţional captivant.

Povestea furtunoasă de dragoste a clientei mele Laura a început literalmente ca în filme. La vremea aceea, se ocupa de relaţiile cu clienţii în cadrul unei firme mari de cosmetice. Era o femeie drăguţă, cu păr șaten-deschis, ochi migdalaţi și un trup zvelt. Avea 34 de ani când l-a cunoscut pe Bob. Ieșise la restaurant într-o seară, cu o prietenă:

Mă dusesem să dau un telefon, iar când m-am întors, la noi la masă se așezase un bărbat foarte chipeș, care stătea de vorbă cu prietena mea. Mă observase și aștepta să mă întorc. Din prima clipă am fost electrizaţi. Nu cred că mai fusesem vreodată până atunci atât de atrasă de cineva, în toată viaţa mea. Avea genul de ochi scânteietori cărora pur și simplu nu le pot rezista. Am fost atât de atrasă de el, încât abia așteptam să ajung în patul lui.

În seara următoare am ieșit la prima noastră întâlnire. M-a dus la un restaurant micuţ și fermecător, pe malul oceanului, și a comandat el tot. E unul dintre acei bărbaţi care știu totul despre vinuri și mâncăruri, iar eu sunt înnebunită după chestia asta la un bărbat. Părea să-l intereseze orice legat de mine – cu ce mă ocupam, ce-mi plăcea, ce păreri aveam. Am vorbit și am tot vorbit, iar el stătea și mă fixa cu ochii aceia electrizanţi, absorbind tot ce îi spuneam eu. După cină am plecat la mine acasă și am

ascultat muzică împreună, apoi *eu* l-am sedus pe el. El era prea cavaler, ceea ce mi-a plăcut foarte mult. Bineînţeles, sexul a fost nemaipomenit, și gata, am simţit că niciodată în viaţă nu fusesem atât de apropiată de un bărbat.

Bob avea 40 de ani și lucra ca agent de vânzări pentru un producător de îmbrăcăminte. I-a spus Laurei că divorţase cu un an înainte. El și Laura ˇs-au mutat împreună după nicio lună de relaţie, și el a început să vorbească despre căsătorie. Când i-a prezentat lui Rosalind pe cei doi copii ai lui, toţi ˇs-au înţeles de minune din prima. Devotamentul evident al lui Bob faţă de copiii săi a făcut-o pe Laura să se simtă și mai apropiată de el.

Dragostea dintre Jackie și Mark a început cu o întâlnire aranjată. A devenit ceva serios chiar din acea primă seară. După cum mi-a descris Jackie totul mai târziu:

Am deschis ușa apartamentului meu și am văzut în prag un bărbat incredibil de frumos. Mi-a zâmbit, și primele cuvinte care i-au ieșit din gură au fost: „Pot să dau un telefon de la tine?” Am clipit și am spus „da”, iar el ˇs-a dus la telefon, l-a sunat pe tipul care ne aranjase întâlnirea și i-a zis: „John, ai avut dreptate. E exact așa cum mi-ai spus”. Și seara abia începuse!

Atunci când ea și Mark ˇs-au întâlnit prima oară, Jackie era o femeie de 30 de ani, minionă și vivace. Lucra ca învăţătoare, îşi întreţinea singură cei doi copii din prima căsătorie și studia în același timp ca să-și ia doctoratul. Mark avea 38 de ani și candidase de curând la o funcţie publică. Jackie îşi amintea că îi văzuse fotografia pe panourile din oraș. A fost foarte impresionată de el și extrem de flatată de atenţia pe care i-o acorda.

Luam cina împreună cu John, cel care ne făcuse cunoștinţă, și cu soţia lui. Ea ˇs-a întors către mine și mi-a zis: „Știu că abia v-aţi cunoscut, dar n-am mai văzut niciodată doi oameni care să arate atât de bine împreună”. Apoi m-a luat de mână și mi-a zis: „Tu o să te căsătorești cu bărbatul ăsta”. Mark a încuviinţat din cap și mi-a zis: „Ia seama la ce spune! E o fată foarte isteaţă”. Apoi mi-a șoptit: „Ai o problemă, iar problema asta se cheamă

Mark”. Eu am râs și am răspuns: „Să înţeleg că ai de gând să rămâi o vreme în anturajul meu?” „Fără nicio îndoială”, mi-a zis el. Apoi, când m-a dus acasă în noaptea aceea, am stat în mașină în faţa casei mele, iar el m-a sărutat și mi-a zis: „Știu că sună nebunește, dar m-am îndrăgostit de tine”. *A*sta *da* romantism!

În dimineaţa următoare, când m-a sunat, i-am spus că nu-l ţin răspunzător de nimic din ceea ce spusese seara trecută. Răspunsul lui a fost: „Sunt gata să repet fiecare cuvânt chiar acum”.

Jackie a simţit din seara aceea că zboară pe un covor magic. Faptul că Mark se îndrăgostise de ea atât de repede a făcut-o să-și piardă complet capul.

Tuturor ne place romantismul

Romantismul te face să te simţi minunat. Emoţiile și dorinţa sexuală sunt la cote maxime, iar la început intensitatea poate fi realmente copleșitoare. Relaţia te poate afecta ca un drog euforic; „în al nouălea cer” sunt cuvintele cu care multe persoane descriu starea respectivă. Corpul, de fapt, produce un număr imens de substanţe chimice care contribuie la „strălucirea” pe care o radiază îndrăgostiţii.

Ne închipuim, firește, că ne vom simţi așa la nesfârșit. Ni ˇs-a spus toată viaţa că iubirea romantică are puterea magică de a ne face fericite și împlinite ca femei. Literatura, televiziunile și filmele ne consolidează această credinţă. Paradoxul este că până și cea mai distructivă relaţie începe de la această exaltare și de la aceste așteptări.

Și totuși, în ciuda sentimentelor plăcute de la început, în momentul în care a venit în cabinetul meu, Rosalind era cu nervii la pământ, iar afacerea ei cu antichităţi, cândva prosperă, ajunsese în pragul falimentului; Laura, fosta responsabilă de relaţiile cu clienţii, era atât de demoralizată încât credea că n-ar fi fost în stare să-și mai găsească vreodată un loc de muncă; iar Jackie – care jonglase cu succes cu predarea la școală, cursurile la facultate și creșterea celor doi copii – se trezea

că cedează nervos și suspină din cauza unor incidente minore. Ce se întâmplase cu romantismul palpitant care marcase începutul relaţiilor? De ce erau femeile atât de rănite și deziluzionate?

Dusă de valul pasiunii

Eu cred că, atunci când o poveste de dragoste avansează atât de iute ca în relatările de mai sus, în aer plutește un anumit pericol. De fapt, senzaţia de pericol poate spori exaltarea și stimularea produse de relaţie. Când călăresc, de exemplu, trapul e plăcut, dar nu deosebit de interesant; fiorul de plăcere apare la galop. în parte, el e dat de conștientizarea faptului că ˟s-ar putea întâmpla ceva neașteptat – aș putea fi aruncată de pe cal, aș putea să mă rănesc. E același amestec de încântare și pericol pe care îl simţeam cu toţii în copilărie atunci când urcam în montagnes russes. E rapid, e aventuros și pare riscant.

Din momentul în care li se adaugă intimitatea sexuală, viteza și intensitatea emoţiilor devin și mai mari. Nu urmezi cursul normal al relaţiei – descoperirea treptată a noului partener –, fiind[ɔ˞ nu ai suficient timp la dispoziţie. Partenerul tău are multe trăsături care îţi vor afecta viaţa, trăsături ce nu pot fi văzute imediat. E nevoie de timp pentru ca ambii să căpătaţi deschiderea, încrederea și onestitatea necesare unei relaţii solide. Când pasiunea te ia pe sus, oricât ar fi de încântător sentimentul acesta, nu vei avea parte decât de o falsă intimitate, pe care ulterior o iei drept apropiere autentică.

Ochelarii de cal ai romantismului

Ca să aflăm cu adevărat cine este noul nostru partener, relaţia trebuie să evolueze mai lent. E nevoie de timp pentru a-i vedea pe ceilalţi în mod realist, așa încât să le putem recunoaşte și accepta atât calităţile, cât și defectele. Când eşti luat pe sus de pasiune, curenţii emoţionali sunt atât de repezi și de puternici, încât copleșesc percepţiile. Orice aspect care interferează cu imaginea noii iubiri „ideale” e ignorat sau blocat. E ca și cum ambii parteneri ar purta ochelari de cal. Ne

concentrăm intens pe felul în care celălalt ne face să ne *simţim,* nu pe care este de fapt. Logica noastră e următoarea: de vreme ce mă face să mă *simt* minunat, înseamnă că *este* minunat.

Laura și Bob au fost copleșiţi de chimia fascinantă pe care au simţit-o între ei de la primele întâlniri, dar care avea prea puţin de-a face cu caracterul fiecăruia. încântarea extraordinară pe care o descria Laura era legată nu de personalitatea lui Bob, ci de ochii lui, de felul cum se mișca și cum comandase vin la restaurant. Laura n-a zis nici măcar o dată: „Era un bărbat decent, onest" Bob îndeplinea pentru ea rolul iubitului romantic perfect, și amândoi căzuseră pradă seducţiei și pasiunii nebune temporare.

Laura a avut primul indiciu că ˇs-ar putea să apară necazuri la scurt timp după ce ea și Bob ˇs-au mutat împreună.

teșiserăm împreună în oraș și mi-a zis: „Vreau să-ţi spun ceva. încă nu sunt divorţat". Era să cad de pe scaun, fiind[ɔr noi deja începuserăm să ne facem planuri de nuntă! Mi-a zis: „Mă *simţeam* divorţat, așa că nu mi ˇs-a părut că e cine știe ce diferenţă". Am fost atât de uluită, încât n-am putut vorbi. Pur și simplu mă holbam la el. Apoi mi-a spus că divorţul e în desfășurare și că se ocupă el de tot, deci nu trebuie să-mi fac griji. Mi-am dat seama că mă minţise de la bun început – îmi dăduse date precise și chestii de genul ăsta –, dar pur și simplu atunci lucrul ăsta nu mi ˇs-a părut atât de important. La momentul acela, ceea ce a contat pentru mine nu a fost faptul că mă minţise, ci că era într-adevăr în proces de divorţ.

Minciuna lui Bob ar fi trebuit să fie pentru Laura un avertisment că era necesar să-l examineze cu mai mare atenţie, dar ea nu a *vrut* să vadă. A vrut să creadă că Bob e bărbatul visurilor ei.

Jackie a primit și ea un avertisment timpuriu. La începutul relaţiei cu Mark, acesta i-a spus o mulţime de lucruri despre el și despre atitudinea lui faţă de femei, dar învelite în cuvinte măgulitoare, așa că Jackie nu ˇs-a

sesizat.

Mi-a spus că toate celelalte femei cu care avusese legături până atunci își puneau doar problema: „Ce îmi poţi oferi *tu*?”. Dar ceea ce i se părea cu totul special la mine era faptul că voiam să știu ce îi pot eu oferi lui. Mi-a spus că ca și cum m-aș fi născut și aș fi existat doar ca să am grijă de el. Toate celelalte femei nu făcuseră decât să ia întruna de la el, toate cereau „dă-mi, dă-mi, dă-mi!”, îi stăteau alături la bine, dar fugeau la greu. Eu eram altfel.

Jackie ar fi putut să-și dea seama că Mark pune în aceeași oală toate femeile și le consideră lacome, egoiste și nedemne de încredere. Dar a ales să vadă în afirmaţiile lui o dovadă în plus că ea e specială, cea care poate să-i facă lui viaţa mai bună.

Și în cazul lui Rosalind a existat un avertisment timpuriu că ˇs-ar putea să fie probleme, dar nici ea n-a interpretat semnalul așa cum se cuvenea.

La prima întâlnire, când a venit la mine să luăm cina, am ajuns în pat. A avut dificultăţi la capitolul ăsta, nu reușea să-și păstreze erecţia. A fost dezamăgitor, dar eu mi-am spus că foarte mulţi bărbaţi au astfel de probleme când se întâlnesc cu o femeie pe care abia au cunoscut-o și că asta nu înseamnă nimic. Apoi, în dimineaţa următoare, am făcut iarăși dragoste și a fost ceva mai bine, dar tot vedeam că îi e greu. M-am gândit că aș putea să-l ajut să rezolve problema și mi-am zis că sexul nu e așa de important. Ceea ce mă impresiona din cale-afară la Jim era cât de apropiată mă simţeam de el și cât de mult empatiza cu mine.

Rosalind a făcut ceea ce fac foarte multe dintre noi: a ignorat tot ce nu se încadra în imaginea ei romantică. Jim o făcea să se simtă atât de bine, încât ea a trecut cu vederea ceea ce ˇs-a dovedit a fi o problemă sexuală pe termen lung, care le-a afectat serios relaţia.

Fără să-și dea seama, multe femei împart peisajul emoţional al relaţiei lor în *prim-plan și fundal.* în prim-plan se află toate însușirile minunate pe care le posedă bărbatul.

Acestea sunt trăsăturile asupra cărora ele se concentrează, pe care le amplifică la maximum și le idealizează. Orice indiciu că ar putea exista probleme e împins în fundal, fiind considerat neimportant.

Un exemplu extrem de manipulare de tip „prim-plan și fundal" e reprezentat de cazul femeii care se îndrăgostește de un criminal condamnat. Ea îţi va spune că e cel mai grozav om din lume; nimeni în afară de ea nu-l înţelege. Crima a trecut în fundal ca „neimportantă", în timp ce șarmul de suprafaţă al criminalului și modul lui insidios de a o manipula au devenit centrul atenţiei.

Frazele prin care femeile descriu acest proces din etapa iniţială a unei relaţii amoroase sunt foarte grăitoare: Pur și simplu *nu i-am văzut* defectele.

- Am ales *să ignor* problemele.
- Am închis pur și simplu *ochii* și am sperat că pentru noi va fi altfel.
- Probabil că am fost *oarbă* de n-am văzut asta mai demult.

E ușor *să nu observi* indiciile despre relaţiile trecute ale cuiva, despre problemele și iresponsabilitatea lui, atunci când bărbatul cu pricina te face să te simţi extraordinar. Ochelarii de cal au rolul de a elimina din câmpul tău vizual orice informaţie care ar putea umbri sau strica imaginea aceasta romantică.

Disperare și fuziune

O altă temă recurentă în etapele timpurii ale unei relaţii cu un misogin o reprezintă sentimentul subliminal de disperare al ambilor parteneri, care resimt amândoi nevoia frenetică de a-l lega pe celălalt de sine.

Mark mi-a spus: „Motivul pentru care m-am năpustit așa asupra lui Jackie a fost că mă temeam că altfel am ˟s-o pierd". în afirmaţia lui se vădește ceva mai mult decât iubirea: o senzaţie de panică. El adăuga:

La a doua noastră întâlnire pur și simplu am dat toate cărţile pe faţă. I-am spus deschis ce fel de viaţă îmi doresc și că noi doi aveam să ne căsătorim. Am întrebat-o dacă se mai vede cu altcineva, iar când mi-a răspuns că da,

i-am zis să încheie povestea aia, pentru că de-acum încolo avea să iasă numai cu mine. Știam că ea era ceea ce căutasem și voiam ca și ea să creadă asta.

În ochii lui Jackie, intensitatea lui Mark a fost o dovadă a dorinţei lui de a se dedica total relaţiei.

Laura a resimţit un alt tip de disperare. Atunci când l-a întâlnit pe Bob avea aproape 35 de ani, iar familia ei italiană tradiţionalistă o pisa de mult să se căsătorească și să aibă copii. Când Bob a început să-i vorbească despre căsătorie încă din prima lună de relaţie, ea ˝s-a simţit nu doar flatată, ci și ușurată.

Un observator din afară al acestor legături păţimașe ar spune: „De ce atâta grabă?” Evident, atunci când doi oameni se cunosc, se îndrăgostesc, se mută împreună și încep să facă planuri de nuntă, totul într-un interval de doar câteva săptămâni, la mijloc e mai mult decât afecţiunea reciprocă și dorinţa de a fi ˝împreună.

La mijloc este o nevoie foarte mare, aproape insuportabilă, de a se contopi, de a „fuziona” cu celălalt cât mai repede cu putinţă. Sentimentul identităţii separate devine secundar. Cei doi încep să îşi simtă reciproc sentimentele. Fiecare schimbare de stare sufletească este contagioasă. Adeseori, munca, prieteniile și alte activităţi sunt date deoparte. O cantitate uriașă de energie este acum investită în a iubi, a fi iubit, a obţine aprobarea celuilalt și în contopirea psihologică totală cu el.

Nevoia de fuziune imediată pare să fie motorul care propulsează aceste relaţii.

Nevoia de a salva

Nevoia de a-l salva pe celălalt constituie un alt ingredient important al „adezivului” care leagă atât de strâns partenerii în asemenea relaţii. Ea dă naștere unei legături aparte, care o face pe femeie să se simtă necesară și să se creadă o eroină.

În mare măsură, entuziasmul lui Jackie de la începutul relaţiei cu Mark venea din abundenţa de emoţii materne pe care le simţea faţă de el. Ea avea să-i ofere ceea ce nu-i mai oferise nimeni, iar dragostea ei avea să

compenseze toate greutăţile din viaţa lui. El avea să devină bărbatul de succes și omul responsabil care era de fapt. Iată ce-mi spunea Jackie:

A doua oară când ne-am întâlnit mi-a spus totul despre situaţia lui financiară, iar eu am fost atât de flatată că era așa de sincer, încât am hotărât în sinea mea că nu e nicio problemă dacă are treizeci și opt de ani și nu are serviciu. La urma urmei, tocmai candidase pentru o funcţie publică, iar *unii* trebuie să și piardă în astfel de situaţii. Mi-a zugrăvit o imagine atât de glorioasă a perspectivelor lui de viitor, și era atât de suav, de fermecător și de cuceritor, încât am fost sigură că avea să se pună pe picioare în scurt timp, cu puţin ajutor din partea mea. Am decis că vreau să-i ofer iubirea și sprijinul de care avea nevoie ca să-și revină.

Jackie a crezut că poate să-l transforme pe Mark în mod miraculos, prin puterea iubirii ei. Pentru multe femei, această credinţă este un afrodiziac foarte puternic. Ea le permite să se vadă pe sine ca zeiţe, mame și vindecătoare. Iubirea lor îl poate tămădui pe partener, indiferent dacă problema lui e legată de bani, de consumul de droguri sau alcool ori de relaţii anterioare nesatisfăcătoare. Oferind, ajutând și îngrijindu-se de cele necesare, femeia îşi creează sieși iluzia de putere și forţă. Există aici un sentiment al eroismului: femeia e înnobilată prin faptul că oferă salvare, căci, cu ajutorul ei, bărbatul va deveni alt om.

Dar e o mare diferenţă între *a ajuta* și *a salva.* Cu toţii avem nevoie de ajutor din când în când, dacă ne confruntăm cu greutăţi în viaţă. Ajutându-ţi partenerul cu bani, dacă ai posibilitatea, manifestând compasiune faţă de el și oferindu-i sprijin, îi demonstrezi că eşti de partea lui. însă asta, atunci când bărbatul a demonstrat de-a lungul timpului că poate să-și poarte de grijă. Necazurile lui sunt doar temporare. A-l *ajuta* e o nevoie ocazională, nu constantă.

A-l *salva,* pe de altă parte, presupune un comportament repetitiv. Partenerul are nevoie mereu de

ajutorul tău și de obicei are tot felul de probleme. A dat dovadă de-a lungul timpului de instabilitate atât în viaţa profesională, cât și în cea personală. în plus, îi învinovăţeşte adesea pe ceilalţi de eșecurile sale.

Compară, de pildă, acești doi bărbaţi:

Bărbatul nr. 1 a muncit mereu din greu și a fost responsabil din punct de vedere financiar. Compania pentru care lucrează intră pe mâna unor noi proprietari, iar postul lui e desfiinţat. Are nevoie să împrumute niște bani până când se va angaja din nou. îşi caută de lucru, iar când îşi găsește începe să-ţi plătească datoria.

- Bărbatul nr. 2 a avut perioade lungi de haos financiar în viaţa lui și vine constant la tine să-l scoţi din necaz.

Niciun loc de muncă nu e suficient de bun pentru el și în general nu se înţelege cu șefii. Când reușește să-și găsească în sfârșit de lucru, nu se deranjează să-ţi răsplătească efortul de a-l fi ajutat.

Rosalind remarcase problemele financiare ale lui Jim încă din seara în care se cunoscuseră, și a început imediat să-l ajute, invitându-l la ea la cină cu ocazia primei lor întâlniri adevărate. După doar câteva săptămâni, i-a sugerat ca el şi cei doi băieţi ai lui adolescenţi să vină să locuiască la ea până când el avea să-și găsească o trupă cu care să cânte în mod regulat. „Mi-a zis că sunt cea mai grozavă femeie din lume și că acum, că mă cunoaşte pe mine, lucrurile au să se schimbe în viaţa lui”. N-a trecut mult până când Rosalind a ajuns să-i întreţină permanent pe toţi trei.

Iniţial, recunoștinţa i-a intensificat lui Jim sentimentele faţă de ea. Dacă până atunci fusese îndrăgostit, acum, că Rosalind începuse să aibă grijă de ei toţi, era nebun după ea. Pentru Jim, la fel ca pentru mulţi misogini, ajutorul oferit de parteneră a devenit dovada că ţine într-adevăr la el.

Multe femei sunt foarte satisfăcute de recunoștinţa partenerului, care le face să se simtă cu adevărat necesare și dorite. Și, da, e foarte plăcut să ai sentimentul că îţi ajuţi partenerul, că dragostea ta și ceea ce ai tu de oferit

schimbă lucrurile în bine în viaţa lui. Recunoștinţa lui exuberantă îţi poate da o senzaţie atât de înălţătoare, încât începi ˝s-o accepţi ca plată suficientă pentru eforturile tale.

Evident, nu toţi misoginii au nevoie să fie salvaţi. Mulţi sunt stabili din punct de vedere profesional și financiar. De fapt, cu cât un misogin e mai împlinit profesional, cu atât mai mult poate insista ca femeia din viaţa lui să fie complet dependentă de el. Doar misoginul cu un tipar serios de instabilitate va avea nevoie să fie salvat. Instabilitatea lui se poate manifesta în mai multe moduri: probleme cu banii, abuz de substanţe, relaţii haotice, jocuri de noroc sau incapacitatea de a-și păstra un loc de muncă. Un astfel de bărbat trimite semnale SOS ca cineva să-l salveze. Numeroase femei, în special cele care au deja o carieră, se grăbesc mult prea tare să-i ofere un colac de salvare, rezultatul fiind că ajung să fie și ele trase în jos.

Nu orice relaţie de dragoste în care romantismul e la cote înalte include un misogin. Fără îndoială că o relaţie care începe cu emoţii și pasiuni foarte puternice poate să se dovedească perfect sănătoasă. Dar, dacă, pe lângă exaltarea romantică, constaţi că sunt prezente și alte elemente dintre cele pe care le-am descris – nevoia de salvare, un sentiment de panică și de disperare, o fuziune sau o legătură strânsă creată prea repede, un fel de orbire intenţionată –, atunci ˝s-ar putea să te îndrepţi spre niște ape foarte tulburi.

Sfârșitul lunii de miere

Primul avertisment că Făt-Frumos are o latură întunecată apare de obicei în timpul unui incident aparent nesemnificativ. Ceea ce derutează foarte tare o femeie este faptul că, brusc, șarmul partenerului se transformă în furie, iar ea e supusă unui atac de neînţeles.

Pentru Laura, primul incident a avut loc în Ajunul Crăciunului, când ea și Bob locuiau deja împreună de patru luni. Iată cum descrie ea întâmplarea:

Împachetam cadouri noaptea târziu, iar el mi-a zis că se duce la culcare și că vrea să vin și eu cu el. I-am spus că vin imediat ce termin de împachetat, iar el pur și simplu și-a ieșit din pepeni. Mi-a spus că vrea să merg cu el *acum.* Făcuserăm deja dragoste în seara aceea, deci știam că nu-mi cere să vin pentru asta. Dar nu-l mai văzusem niciodată atât de furios. Până să mă dezmeticesc bine, deja ţipa la mine, zicându-mi că sunt o egoistă nenorocită. Apoi a trântit ușa de la dormitor atât de tare, că ˇs-a cutremurat tot apartamentul. Am rămas încremenită, pur și simplu. Nu știam ce să cred. Am pus ieșirea asta pe seama sărbătorilor și a tensiunii generate de ele.

Laura era atât de subjugată de felul cum o făcea Bob să se simtă în cea mai mare parte a timpului, încât n-a vrut să vadă în accesul lui de furie un semnal de pericol, deși în

realitate exact asta era. Dacă n-ar fi fost atât de copleșită de sentimentele ei romantice, ar fi putut să se detașeze pentru o clipă și să-și dea seama că Bob nu se pricepe să-și controleze furia. Era o informaţie foarte importantă, care ulterior a avut un efect imens asupra ei. Dar, în loc să vadă în explozia lui un avertisment că iubitul ei e capabil de izbucniri puerile și intimidante, Laura i-a găsit o explicaţie convenabilă.

Explicaţii logice inventate

Atunci când vrem să minimalizăm ceva care interferează cu sentimentele noastre plăcute, îi găsim explicaţii logice. E un mod de a face inacceptabilul acceptabil. Oferind „motive întemeiate” pentru un lucru care altminteri ne-ar produce suferinţă, dăm un sens situaţiilor derutante sau chiar înfricoșătoare. Fenomenul acesta este diferit de orbirea psihologică despre care am discutat în capitolul 1, fiind[ɔr în acest caz *vedem* și conștientizăm neplăcerea, dar, în loc să-i negăm existenţa faţă de noi înșine, îi *punem o altă etichetă.*

La scurtă vreme după ce el ˇs-a mutat cu ea, Rosalind a început să găsească explicaţii logice pentru

mare parte din comportamentul iresponsabil al lui Jim. După cum mi-a povestit:

Jim reușea doar ocazional să facă bani din muzică. A încercat să cânte cu o mulţime de trupe, dar foarte mulţi lideri de trupe habar n-au de jazz. Din punct de vedere muzical știu că Jim are dreptate, dar din motive financiare aș fi vrut să fie ceva mai tolerant.

Rosalind i-a tot găsit scuze lui Jim pentru incapacitatea lui de a cânta cu o trupă. După cum ˇs-a dovedit ulterior, bărbatul avea un temperament dificil și se certa cu orice superior. Dar ea a ales de fiecare dată să ia asta drept lipsă de cunoștinţe muzicale la liderii trupelor respective, și nu drept o problemă de personalitate a lui Jim.

Iată câteva afirmaţii pe care le-am auzit de la femei care încercau să găsească explicaţii pentru comportamentul din trecut și din prezent al partenerului:

Da, a mai fost căsătorit de trei ori, dar nimeni nu l-a înţeles până acum așa cum îl înţeleg eu.

Știu că a avut mai multe eșecuri în afaceri, dar a avut o groază de parteneri escroci, care efectiv l-au lăsat lefter.

- Spune lucruri îngrozitoare despre fosta lui soţie, dar nu-l pot învinui, fiind[ɔ ea chiar a fost incredibil de lacomă și de egoistă.
- Știu că bea prea mult, dar are un caz greu de rezolvat, și, când o să se termine, sunt sigură că va înceta cu băutura.
- M-a speriat rău când a ţipat la mine, dar e foarte stresat în perioada asta.
- S-a înfuriat din cale-afară când l-am contrazis, dar, la urma urmei, nimănui nu-i place să fie contrazis.
- Nu pot să-l învinuiesc prea tare că-și iese din fire, fiind[ɔ știu că a avut o copilărie foarte nefericită.

Orice femeie care, după izbucniri de furie sau ieșiri violente ale partenerului, spune: „A reacţionat așa doar pentru că…” nu face decât să caute explicaţii logice.

Nimeni nu e tot timpul amabil, și nici n-ar trebui să

avem astfel de așteptări – nici de la ceilalţi, nici de la noi înșine. Și sigur că există momente când trebuie să fim înţelegătoare și să acceptăm faptul că persoana pe care o iubim e stresată sau e foarte sensibilă în legătură cu anumite chesţiuni. Eu nu mă refer aici la genul de bărbat care e mai tot timpul amabil și respectuos, dar care îşi mai iese din fire. Un astfel de bărbat îşi va asuma mai târziu responsabilitatea pentru ieșirea lui și va avea remușcări reale că și-a vărsat frustrările asupra persoanei iubite.

Nu, misoginul e altfel: el nu va simţi niciun fel de remușcări pentru izbucnirile sale. în plus, femeia din viaţa lui se va trezi justificându-i tot mai des ieșirile urâte și căutându-i explicaţii logice.

Căutarea unei explicaţii logice este o reacţie cât se poate de firească și nu indică neapărat o problemă serioasă. Ea poate însă deveni astfel atunci când constaţi că găsești scuze în mod repetat pentru comportamentul inacceptabil al partenerului. Pe măsură ce ieșirile lui devin tot mai frecvente, ai nevoie de tot mai multe scuze ca să poţi continua relaţia.

Jocul de-a Jekyll și Hyde

Dacă misoginul ar fi furios și critic în permanenţă, scuzele pe care i le-ar tot găsi femeia ar ajunge în curând să nu mai stea în picioare. Dar, între două izbucniri, el poate fi la fel de fermecător și de adorabil cum era când v-aţi întâlnit prima dată. Din nefericire, perioadele bune te fac să crezi în mod greșit că vremurile rele sunt doar un fel de vis urât – nu el „cel adevărat”. Comportamentul lui iubitor te încurajează să speri în continuare că lucrurile vor fi minunate de-acum înainte. Dar nu ai cum să știi niciodată în ce fel va reacţiona, fiind reacţiile lui pot fi altfel de fiecare dată. Acest gen de comportament corespunde în mare măsură poveștii clasice a lui Robert L. Stevenson despre latura întunecată și latura luminoasă a naturii umane, încât eu am ajuns să-i spun „jocul de-a Jekyll și Hyde”.

Laura s-a simţit complet năucită când, la scurt timp după izbucnirea din Ajunul Crăciunului, Bob a început să

fie când fermecător, când furios. Era încă adeseori șarmant și pasional, dar comportamentul de tip „Jekyll și Hyde” a devenit un fel de tipar în relaţia lor.

Într-o seară ne-am certat îngrozitor. Eu avusesem o zi înfiorătoare și nu voiam decât să dorm, însă el voia să facem dragoste. I-am spus că sunt prea epuizată, dar n-a vrut să accepte. A luat-o personal. I se părea că îl resping și că mă joc cu el. ˇS-a înfuriat atât de rău, încât a sărit din pat și a izbit cu pumnul în ușa de la șifonier, făcând o gaură în ea. Am fost îngrozită. I-am spus că nu mai pot suporta nicio clipă un asemenea comportament. Atunci a început să plângă. ˇS-a aruncat la picioarele mele, suspinând. Mi-a spus că are să se schimbe, că e doar sub presiune, atâta tot. M-a implorat să înţeleg prin ce trece. Am fost atât de derutată, încât n-am știut ce să fac. îmi suspina în poală și se jura că mă iubește mai mult decât pe orice altă femeie pe care a cunoscut-o vreodată. L-am luat în braţe și am încercat să-l liniștesc. Firește că am sfârșit prin a ne împăca în pat. Am decis că trecuserăm de partea cea mai rea a relaţiei noastre și că de-acum înainte lucrurile aveau să fie minunate.

Laura stătea cu Bob pe un balansoar emoţional. Partenerul ei oscila în permanenţă între un comportament iubitor și izbucniri imprevizibile de furie.

Nu există nimic mai derutant sau mai năucitor decât acest gen de alternanţă emoţională. Ea creează o tensiune uriașă, din cauză că nu știi niciodată la ce să te aștepţi. Seamănă mult cu tiparul de comportament al dependenţilor de jocuri de noroc: uneori primesc ceea ce-și doresc, dar de cele mai multe ori nu. Sunt extrem de anxioși în permanenţă. Dar perspectiva câştigului visat îi determină să joace în continuare.

În mod similar, latura iubitoare a lui Bob o făcea pe Laura să creadă despre comportamentul lui urât că e doar temporar și că nu îl reflectă pe el „cel adevărat”. Faptul că putea fi și foarte cald și motivele mereu schimbătoare pentru care se înfuria o ţineau agăţată de el.

Până acum ne-am concentrat asupra

comportamentului misoginului, dar acum participarea femeii devine deja un element crucial. Odată ce îngăduie un atac asupra respectului ei de sine și se lasă înjosită, ea face posibile atacuri viitoare. Compară comportamentul Laurei cu al lui Katie, o tânără prietenă de-a mea care știe să se protejeze:

Am avut o experienţă odată cu un bărbat cu care am fost în Mexic. într-o zi, eu și domnul Minunat ne distram grozav, când deodată el ˇs-a transformat într-un monstru. A hotărât că dădusem un bacșiș prea mare taximetristului și a început să ţipe la mine în mijlocul străzii. Nu știu de ce a crezut el că o să-i meargă, dar nu alesese pe cine trebuia. I-am spus să nu mă ia pe mine așa, că a doua oară îi întorc spatele și plec. Ei bine, o zi-două a fost cel mai drăguţ bărbat din lume, apoi iar a avut o ieșire. Așa că am plecat.

Spre deosebire de Katie, Laura practic i-a arătat lui Bob că e dispusă să tolereze abuzul. Scuzele și protestele lui au înduplecat-o; ea a crezut că erau expresia unor remușcări sincere. Și probabil că, pe moment, lui chiar *i-a părut* rău. Dacă, ulterior, comportamentul lui ar fi demonstrat că scrupulele fuseseră autentice, n-ar mai fi fost probleme. Dar remușcările lui au durat doar atât cât să o aducă pe ea la sentimente mai bune. O nouă izbucnire era inevitabilă.

Odată ce ai acceptat comportamentul de tip „Jekyll și Hyde”, trecerea de la atacuri la scuze, de la furie la o atitudine fermecătoare, te îndrepţi către o etapă și mai dureroasă.

Învinovăţirea de sine»

Logica spune așa: *dacă el poate fi atât de bun, înseamnă că ęu fac ceva care strică lucrurile.* Misoginul îţi întărește această convingere amintindu-ţi că el ar fi mereu drăguţ dacă tu ai înceta să mai faci cutare lucru, sau ai schimba asta, sau ai fi mai mult așa și mai puţin invers. Genul acesta de gândire este foarte periculos.

Noua ta încercare de a căuta să înţelegi cum ar trebui să procedezi în relaţie reprezintă un pas uriaș în

direcţia greșită. Ai trecut de la a recunoaşte că există aspecte neplăcute în comportamentul partenerului tău la a încerca să le justifici sau să le găsești explicaţii *internalizând și acceptând acum responsabilitatea* pentru ele.

Laura îşi amintea:

Ori de câte ori nu săream imediat la porunca lui, îmi spunea: „Ești egoistă. Nu știi să oferi nimic într-o relaţie". Zicea că am treizeci și cinci de ani și că nu fusesem niciodată căsătorită, aşadar, ce știam eu despre a trăi cu cineva? El mai fusese căsătorit și știa ce înseamnă să-ţi împarţi viaţa cu altul. M-am gândit că poate are dreptate. Poate că sunt egoistă. Atunci am început să mă îndoiesc de mine.

Bob dădea vina pe Laura, atacând-o acolo unde știa că e profund vulnerabilă.

Nu toţi misoginii sunt critici într-un mod atât de exploziv. Unii îşi exprimă dezamăgirea în moduri mai liniștite, mai subtile, dar la fel de devastatoare. Așa a fost în cazul uneia dintre clientele mele, o fostă creatoare de artă comercială, măritată cu un psiholog.

Paula l-a întâlnit pe Gerry în timpul facultăţii. în decursul căsătoriei lor de optsprezece ani au avut patru copii. Când a venit la mine la cabinet, ea avea puţin peste 40 de ani și era o femeie atrăgătoare, cu părul întunecat, cu niște ochi căprui mari, expresivi, și un trup robust. Mi-a spus că Gerry începuse să fie critic cu ea la scurt timp după ce se logodiseră și că fusese foarte derutată de transformarea lui din iubitul atent în criticul tăios.

Odată, pe când eram logodiţi, ne-am dus la un eveniment unde cânta Chuck Berry. Eu voiam să-l ascult, dar Gerry ˟s-a luat pur și simplu de mine: că muzica e îngrozitoare, primitivă, că el nu înţelege cum poate cineva care are cât de cât creier să asculte așa ceva. M-a acuzat că nu am deloc gusturi și nici cultură. Se uita la mine de parcă tocmai aș fi ieșit din peșteră. Știam că are dreptate și că ¢u ascultam încă muzica pe care o ascultasem în adolescenţă. E adevărat că nu am cine știe ce rafinament

sau clasă în comparaţie cu el. Am gusturi de ţărancă.

Paula a justificat afirmaţia că ea era de vină numindu-se „ţărancă” și idealizând nivelul de cultură al lui Gerry. Iar Gerry n-a lăsat-o niciodată să uite pretenţia lui de superioritate. Laura se grăbise să mă asigure că e într-adevăr „egoistă, răsfăţată și îmi lipsește cu adevărat generozitatea”. Când i-am sugerat că e prea dură cu ea însăși și am întrebat-o de unde îi veniseră ideile acestea, mi-a spus: „Așa zice Bob, și are dreptate. Chiar sunt egoistă, iar el are dreptul să fie furios”.

Atât Paula, cât și Laura îşi explicau abuzul psihologic al partenerilor dând vina pe ele însele. Erau convinse că, dacă ar fi putut să găsească pur și simplu „cheia fermecată”, acele atitudini sau comportamente „adecvate”, care să fie pe placul celor doi bărbaţi, i-ar fi făcut mai iubitori cu ele. Ca și cum îşi ziceau: „Poate că tot ce am de făcut este să-l ascult și să încerc să mă comport după cum îmi cere, și atunci totul va fi bine. Dacă totul e din vina mea, iar el e persoana care îmi identifică defectele, atunci el e singurul care mă poate ajuta să devin un om mai bun”.

Din păcate, semnalele transmise de misogin se schimbă în permanenţă. Ce îi convine într-o zi nu-i mai convine în următoarea. N-ai cum să știi ce o să-i declanșeze furia. A încerca să-ţi dai seama cum să-i faci pe plac poate deveni o preocupare pe viaţă.

Rosalind fusese o ascultătoare plină de înţelegere a plângerilor lui Jim despre liderii de trupă lipsiţi de sensibilitate muzicală, dar curând el a început să-și îndrepte furia și împotriva ei.

I-am cerut să-mi spună ce să îmbunătăţesc la mine pentru ca el să nu-și mai iasă atâta din fire. Firește că n-a așteptat să-l rog de două ori, dar asta n-a pus capăt ieșirilor lui furioase, fiind[ɔ- mereu făceam ceva greșit.

Rosalind și Jim descoperiseră încă un element care avea să strângă legătura dintre ei: *amândoi dădeau vina pe* ea *pentru tot ce nu mergea cum trebuie.*

Dezamăgirea lui

Luna de miere se încheie întotdeauna în același timp

pentru ambii parteneri. în timp ce femeia ˇs-a tot simţit năucită de schimbările din relaţie, partenerul ei a avut și el propriile deziluzii. Pentru că a idealizat-o atât de mult la început, e inevitabil să fie dezamăgit. După cum îşi amintea Jackie:

Mark mi-a spus că, dacă i ˇs-ar fi cerut să deseneze femeia perfectă, aceea aș fi fost eu, fără niciun fel de modificări sau adăugiri. Eram pur și simplu perfectă, fără niciun cusur.

Faptul că Mark o idealiza îi dădea lui Jackie un sentiment minunat și o umplea de entuziasm. E ușor de văzut de ce n-a detectat potenţialul pericol. Mark n-o vedea ca pe o fiinţă umană, cu defectele și cususrile pe care le avem cu toţii, ci o diviniza: ea era zeiţa lui. Și sigur că se aștepta ca ea să fie așa tot timpul.

Trebuie să fii perfectă

Nancy și Jeff, cu care am făcut cunoștinţă în introducerea cărţii, ieșeau împreună de șase luni când a avut loc următorul incident:

Petrecuserăm o seară minunată la un concert. Când ˇs-a terminat, am stat și am așteptat să se mai elibereze culoarele de trecere. Apoi eu m-am ridicat, iar el m-a întrebat: „Ce atâta grabă?” Și după aceea ˇs-a înfuriat îngrozitor. A ţipat: „Mergem când spun eu că e timpul să mergem! Dumnezeule, n-ai deloc stare!” Era din cale-afară de furios, iar eu nu puteam înţelege de ce. Apoi a luat-o înainte, ţanţoș, spre mașină. Și nu m-a lăsat în pace. M-a bătut la cap tot drumul până acasă. A fost oribil. Nu știam ce să fac. M-am gândit că pesemne făcusem ceva foarte rău, fiind[ɔ- nimeni nu se enervează în halul ăsta degeaba.

Dar misoginul se *poate* enerva foarte tare dintr-un nimic. Explodează din cauza unor mărunţișuri. Exagerează, face din ţânţar armăsar. Poate că partenera lui a uitat să ia hainele de la curăţătorie, poate pâinea a ieșit prea prăjită sau poate ˇs-a terminat hârtia igienică. El tratează scăpările ei de moment ca pe niște crime. Faptul că Nancy ˇs-a ridicat din scaun înaintea lui Jeff la sfârșitul concertului a fost suficient pentru ca el să-și dezlănţuie

furia. Nancy, în schimb, a făcut exact invers: a mușamalizat lucrurile. I-a acceptat atacul irațional și i-a bagatelizat responsabilitatea. Paradoxul că, în timp ce el exploda din cauza unui gest nevinovat, ea amplifica la maximum propria vinovăţie și o minimaliza pe a lui!

Nancy mi-a mărturisit că Jefi se lamenta tot timpul, în termeni fără echivoc, că ea este cea care strică relaţia. îi spunea că e dezamăgit, că nu e cea care crezuse el că este. Că se simte păcălit. Unde era femeia perfectă de care se îndrăgostise?

Trebuie să-i citești gândurile

Misoginul se așteaptă ca partenera lui să știe ce gândește și ce simte el fără ca el să trebuiască să-i comunice vreodată. Se așteaptă ca ea să anticipeze cumva fiecare nevoie a lui și ca satisfacerea acestor nevoi să devină pentru ea mai importantă decât orice altceva în viaţă. Ea trebuie să-i cunoască dorinţele fără ca el să i le spună. Una dintre dovezile iubirii ei o reprezintă tocmai capacitatea de a-i citi gândurile. El va spune, aşadar, lucruri de genul:

Dacă m-ai fi iubit cu adevărat, ai fi știut la ce mă gândeam.

- Dacă n-ai fi fost atât de preocupată de tine, ai fi putut să-ţi dai seama ce-mi doresc.
- Dacă ţi-ar fi păsat cu adevărat de mine, ai fi știut că sunt obosit.
- Dacă nevoile mele ar fi contat pentru tine, ai fi ˇînţeles că nu-mi doresc să merg la cinema.

„Ai fi știut” înseamnă că se așteaptă de la tine să ai puterea de a citi gândurile partenerului și de a-i cunoaşte fiecare dorinţă. Nu e responsabilitatea lui să se exprime; e treaba ta să fii clarvăzătoare. Dacă o femeie nu reușește să aibă percepţii extrasenzoriale, lucrul acesta devine o dovadă a carenţelor ei. Este, totodată, un motiv în plus pentru el să o atace.

Trebuie să fii o vacă veșnic bună de muls

Misoginul tipic se așteaptă ca partenera lui să fie o sursă nesfârșită de iubire, adoraţie, grijă, aprobare și alinare. El intră în relaţia cu o femeie cam ca un bebeluș

flămând, cu speranţa nerostită că ea îi va oferi fără rezerve totul.

Curând după ce ˇs-au căsătorit, Jackie a descoperit că Mark o minţise în legătură cu nişte facturi importante. Fusese sarcina lui să se ocupe de ele, dar el nu le plătise. Când l-a întrebat despre asta, Mark ˇs-a înfuriat.

M-a acuzat că nu-l iubesc, că nu-l înţeleg, că nu sunt de partea lui. Avea prieteni care făceau lucruri mult mai rele, care veneau acasă beţi în fiecare noapte și făceau mari gafe financiare, și cu toate astea soţiile lor nu încetau să-i iubească și să-i susţină. Cum de eu nu eram capabilă de o astfel de iubire? Cumva a dedus că sunt o ticăloasă pentru că îndrăznesc să-l întreb de ce n-a plătit facturile.

Din punctul de vedere al lui Mark, orice ar fi făcut el, Jackie trebuia să nu se supere niciodată, să nu-i pună nicio întrebare și să nu facă niciodată altceva decât să-i ofere iubirea ei. El se considera iubitor, grijuliu și generos. Voia să ofere tot ce avea de oferit femeii minunate pe care o găsise, dar, imediat ce și-a dat seama că ea nu e o „vacă veșnic bună de muls”, ˇs-a simţit trădat și ˇs-a întors împotriva ei.

Trebuie să fii un stâlp de sprijin

Jim, partenerul lui Rosalind, n-o putea privi ca pe o fiinţă umană separată de el, cu nevoi și sentimente proprii. El însuși mi-a spus următoarele:

Credeam că e foarte stăpână pe ea, dar odată, pe la începutul relaţiei, m-am trezit că se smiorcăie ca un copil. Doamne, ce dezamăgire cruntă am avut atunci! Pur și simplu nu-mi venea să cred că e una și aceeași cu femeia de care mă îndrăgostisem până peste cap.

Realitatea că Rosalind era o femeie puternică, eficientă, competentă. Cu toate astea, ca fiecare dintre noi, avea și ea zilele ei proaste. Când îndrăznea să-și exprime vulnerabilitatea, Jim era dezgustat și dispreţuitor. După cum mi-a relatat ea:

Era prima dată când mă vedea cedând psihic, și a fost șocat. Ceva de genul: „Cum îţi permiţi să cedezi psihic și să plângi așa? Cum îţi permiţi să nu fii puternică tot

timpul și să nu te ocupi de toate?” Asta a fost impresia mea. Am crezut că o să-mi întoarcă spatele și o să mă lase baltă. în final mi-am cerut eu scuze. Am încercat să nu dau importanţă situaţiei, dar n-am putut să trec peste faptul că nu era dispus să mă accepte ca pe o simplă fiinţă umană.

Statutul de femeie perfectă al lui Rosalind a avut de suferit din cauza lacrimilor. Din punctul de vedere al lui Jim, ea nu mai merita să fie tratată cu respect.

Idealizarea este o sabie cu două tăișuri. Te face să te simţi minunat, te flatează, dar nu te lasă să vezi că ești sortită să dezamăgești. E imposibil pentru o femeie să trăiască pe piedestalul pe care o așază un misogin, fiind[ɔ acolo nu e loc pentru greșeală. Dacă e într-o stare proastă sau manifestă un comportament care nu-i e lui pe plac, el vede toate astea ca pe niște lipsuri. A angajat o zeiţă, iar ea nu se ridică la înălţimea cerinţelor slujbei. Dispreţul și deziluzia pe care le resimte reprezintă pentru el motive suficiente ca să înceteze să-și mai exprime iubirea faţă de ea și să înceapă ˟s-o critice, ˟s-o acuze și ˟s-o învinovăţească.

Dezamăgirea iniţială a misoginului apare de regulă la scurt timp după începutul relaţiei. Dar, pentru că sunt la mijloc atâta romantism și exaltare, momentul izbucnirii lui de furie cu ușurinţă măturat sub preș. Dacă femeia resimte o clipă de șoc, aceasta e doar o notă discordantă într-o simfonie de sentimente plăcute.

Indiciile timpurii ale temperamentului exploziv al misoginului sunt sporadice. Izbucnirile nu devin un mod de viaţă până când nu apare un anumit tip de angajament. Poate fi vorba despre un angajament verbal, despre faptul că cei doi se mută împreună, despre logodnă sau căsătorie. Atunci, odată ce bărbatul e sigur că o „are” pe partenera sa, situaţia se schimbă rapid.

Armele bărbatului: metode de a prelua controlul

Spre sfârșitul lunii de miere, când misoginul atacă pentru prima dată respectul de sine al partenerei sale, el încearcă apele. Dacă ea nu-i opune nicio rezistenţă, atunci, fără să-și dea seama, îi acordă, prin atitudinea ei,

permisiunea de a continua.

Le spun mereu femeilor că nu-ţi poţi permite să-i dai lui Hitler Polonia.

Contractul iubirii

La începutul relaţiei, misoginul testează de multe ori terenul. El tatonează – adesea fără ca măcar să-și dea seama – cât de departe poate merge. Din nefericire, partenera lui crede că, neînfruntându-l sau nepunându-i sub semnul întrebării comportamentul atunci când el îi rănește sentimentele, îi arată cât de mult îl iubește. Multe femei cad în capcana asta. Ni ˇs-a spus de când eram mici că *iubirea rezolvă orice.* Ea schimbă totul; nu trebuie decât să facem un bărbat să ne iubească, după care viaţa va fi frumoasă și vom trăi fericiţi până la adânci bătrâneţi. Ni ˇs-a mai spus și că, în schimbul acestei iubiri, trebuie să ne comportăm în anumite feluri, de pildă, „să aplanăm conflictele”, lăsând de la noi, cerându-ne scuze și „purtându-ne frumos”. Se dovedește însă că tocmai 54

Capitolul 3

aceste comportamente îl încurajează pe misogin să-și trateze partenera urât.

E ca și cum am încheia cu el două contracte: unul verbal și altul nerostit. Contractul verbal spune: „Te iubesc și vreau să fiu cu tine”. Cel nerostit, care se bazează pe fricile noastre înrădăcinate, e mult mai puternic și constrângător. Partea ta din acordul nerostit sună așa: „Securitatea mea emoţională depinde de iubirea ta, iar ca să obţin iubirea ta voi renunţa la propriile mele dorinţe și nevoi”. Partea lui sună astfel: „Securitatea mea emoţională depinde de capacitatea mea de a deţine controlul total în relaţie”.

El trebuie să deţină controlul în toate cuplurile există lupte pentru putere. Partenerii nu se înţeleg cu privire la bani, la cum trebuie crescuţi copiii, unde să se ducă în vacanţă, cât de des să se vadă cu socrii, cine are prietenii cei mai de treabă și cu cine să-și petreacă timpul. Deși astfel de probleme pot da naștere unor conflicte, ele pot fi de regulă soluţionate printr-o atitudine plină de grijă și

respect faţă de celălalt.

Dar, în relaţia cu un misogin, negocierea și compromisul nu prea există. Parteneriatul e un câmp de luptă nemilos, unde *el* trebuie să câştige, iar *ea* trebuie să piardă. Dezechilibrul de putere reprezintă tema majoră a relaţiei.

Misoginul trebuie să controleze felul în care partenera lui gândește, simte, se comportă, cu cine și cu ce îşi ocupă timpul. E uimitor cât de repede chiar și unele femei de succes, capabile, îşi neagă talentele și puterea pentru a-i câştiga iubirea și aprobarea.

Sigur, controlul total e destul de problematic. E imposibil să controlezi complet o altă fiinţă umană. De aceea, demersul misoginului e sortit eșecului, iar el e frustrat și furios în cea mai mare parte a timpului. Câteodată e capabil să-și mascheze ostilitatea, dar alteori aceasta se va manifesta sub forma abuzului psihologic.

De ce folosesc termenul „abuz”.

Definiţia curentă a *abuzului* în profesiile din domeniul sănătăţii mintale acoperă atât violenţa psihologică, cât și violenţa fizică. *Abuzul e definit drept orice comportament menit să controleze și să subjuge o altă fiinţă umană prin recurgerea la înfricoșare, umilire și asalt fizic sau verbal.* Cu alte cuvinte, nu trebuie să fii lovit ca să fii abuzat.

În violenţa fizică, armele sunt pumnii; în violenţa psihologică, ele sunt cuvintele. Singura diferenţă ţine deci de tipul armelor folosite.

Eu nu folosesc termenul „abuz” la modul relaxat. Nu-l folosesc ca să descriu o dispoziţie proastă ocazională sau exprimarea sporadică a unor sentimente de furie, care apar în orice relaţie. îl folosesc ca să descriu *persecuţia sistematică a unui partener de către celălalt.* Abuzul verbal n-a primit atenţia pe care ar fi trebuit ˟s-o primească având în vedere cât de devastator poate fi pe termen mai lung pentru sănătatea mintală a unui om. Adeseori, femeile îmi spun: „Măcar nu mă bate”. Replica mea e următoarea: „Rezultatul e același. Ești la fel de speriată, te simţi la fel

de neputincioasă și suferi la fel de mult ca și când te-ar bate. Ce contează dacă arma o reprezintă pumnul sau cuvintele?”

Control prin abuz psihologic

Misoginul are un repertoriu vast de tactici de înfricoșare, de insulte, de comentarii denigratoare și alte tipuri de comportament intimidant, menit ˚s-o facă pe partenera lui să se simtă inadecvată și neputincioasă.

Cele mai clare atacuri presupun ţipete, amenințări, izbucniri de furie, jigniri și critici constante. Sunt directe, nedisimulate și agresive.

Amenințări implicite

Una dintre cele mai înspăimântătoare și, prin urmare, una dintre cele mai eficiente tactici pe care le poate folosi misoginul pentru a dobândi controlul este amenințarea implicită cu violența fizică. Astfel de amenințări fuseseră tipice pentru căsnicia părinților lui Jackie, Lorraine și Nate.

Nate era un om de afaceri prosper, iubit și respectat de numeroșii săi angajați. Lorraine era o femeie tăcută, care stătea acasă crescând cei doi copii și având grijă de gospodărie. în timpul celor treizeci și cinci de ani de căsnicie, Nate a folosit câteva tactici pur și simplu înfricoșătoare pentru a-i domina pe Lorraine și pe copii – tactici cărora nimeni din afara casei nu le-a fost vreodată martor. Lorraine îşi amintea:

Sora lui era vecină cu noi, iar eu eram foarte apropiată de ea. într-o seară ne-am dus noi două la cinematograf, iar eu purtam o rochie nouă și o pălărie nouă. La întoarcere am pierdut autobuzul, așa că am ajuns acasă cu aproape o jumătate de oră mai târziu decât îi spusesem lui Nate că o să ajung. Când am intrat, el umbla de colo colo prin cameră. Nici măcar nu mi-a dat ocazia să-i explic. Pur și simplu mi-a sfâșiat rochia, mi-a luat pălăria cea nouă și a tăiat-o cu foarfecă, apoi mi-a aruncat hainele în foc. Am simţit că mor. Am fost înfricoșată.

Această izbucnire urâtă n-a fost un incident izolat. Astfel de scene aveau loc ori de câte ori Nate era

nemulţumit chiar și numai pe moment de comportamentul lui Lorraine.

Nu vreau să spun că bărbaţii ca Nate îşi plănuiesc în mod conștient atacurile. Multe dintre comportamentele lor cele mai crude și mai abuzive sunt motivate de forţe neconștientizate. Cu toate acestea, adulţii trebuie să-și asume responsabilitatea pentru comportamentul lor, indiferent ce demoni li se dezlănţuie înăuntru. După cum mi-a spus Lorraine:

Îl imploram să nu se mai poarte așa, fiind[ɔr mă sperie de moarte. Mi-a spus că ajunge în halul ăsta numai pentru că e prea îngrijorat când eu întârzii. Pentru că mă iubește foarte mult. Dar, cam la o săptămână după incidentul cu hainele, am ars friptura la grătar, iar el a spart toate paharele din bucătărie.

Pentru Lorraine, atacurile lui Nate erau la limita violenţei fizice. Mesajul subînţeles era clar: „Astăzi paharele, mâine braţul tău”. Nu era nevoie ˇs-o bată; amenințarea implicită era suficientă pentru a o controla total.

Atacuri verbale

Nu toate asalturile sunt violente într-un mod la fel de limpede. Adeseori bărbatul se răstește, lucru care, din cauza glasului ridicat și a intensităţii furiei, poate fi ˇînspăimântător. Celor mai mulţi oameni le vine foarte greu să gestioneze furia, și pe a lor, și pe a altora. Când e îndreptată către tine, furia creează o atmosferă de tensiune extremă. în cazul misoginului, exprimarea ei include de obicei insulte și atacuri la adresa ta, făcând experienţa de două ori mai dureroasă. Aceste asalturi verbale pot fi la fel de înfricoșătoare și de demoralizante ca amenințările implicite cu violenţa fizică.

Pentru Jackie, care se străduia din greu să se ocupe de gospodărie și totodată să predea la școală și să obţină un doctorat, atacurile verbale ale lui Mark ˇs-au dovedit a fi foarte nocive:

Eram extrem de obosită, pentru că mă chinuiam să termin o lucrare pentru un curs. Turnase cu găleata toată

săptămâna, iar garajul nostru se inundase, fără ca ţu să-mi dau seama. Băteam de zor la mașina de scris, când a intrat Mark și mi-a spus că vrea să-mi arate ceva. L-am urmat supusă până în garaj și am văzut că apa intrase în câteva dintre cutiile de carton în care depozitasem niște haine pentru donaţii. M-a luat direct cu: „Tâmpito ce ești! Tu, cu aerele tale de emancipată, fără niciun pic de minte! Nu știi decât să stai la mașina aia de scris. Nu-ţi pasă deloc de casă, de mine sau de cât de mult muncesc”. Deja răcnea cât îl ţineau plămânii în timp ce eu încercam să scot cutiile din apă. A continuat să urle: „Te crezi poleită cu aur, prea importantă ca să-ţi pese ţie de casă!” După ce am scos toate cutiile din apă m-am întors în casă, iar el ˇs-a ţinut după mine, urlând întruna. Pur și simplu nu puteam să scap de el. Am fost atât de întoarsă pe dos, că n-am mai putut să mă întorc să-mi termin lucrarea, îmi tremurau îngrozitor mâinile.

Asalturile verbale ale lui Mark asupra lui Jackie erau la fel de distrugătoare ca atacurile lui Nate asupra lui Lorraine, chiar dacă Jackie n-a fost amenințată fizic.

Critici nesfârșite

Pentru a dobândi controlul, unii misogini nu recurg la cruzimea evidentă a tacticilor de înfricoșare și a insultelor strigate în gura mare. în loc să ridice vocea, ei îşi asediază partenera cu critici neîncetate și cu tot felul de învinuiri. Genul acesta de abuz psihologic e deosebit de perfid, deoarece e adesea deghizat într-o metodă de-a o învăţa pe femeie cum să devină un om mai bun.

Paula, cea care lucra în domeniul artei publicitare și cu care am făcut cunoștinţă în capitolul 2, era mereu îmbrăcată impecabil de câte ori venea la mine: avea talentul de a combina cele mai simple haine într-o ţinută frapantă. în ciuda acestui fapt, Gerry, soţul ei psiholog, îi critica întruna gusturile și înfăţișarea, dar și firea. Ea mi-a povestit:

Urăște când port blugi, chiar și prin casă. îmi spune: „Nici măcar n-ai asortat culorile și nu arăţi deloc elegant”. Odată am început să plâng după ce se luase de mine toată

după-amiaza, iar el mi-a zis: „Ce ai? îţi spun toate astea pentru binele tău!” Numai că el se ia de mine din orice. Mie îmi plac filmele vechi, iar el spune că nu sunt suficient de profunde. îmi spune că nu citesc cărţi bune, că nu sunt suficient de săritoare, că nu-l susţin cât ar trebui. Mă străduiesc din greu să fiu cum îşi dorește el, dar nimic din ce fac nu-l mulţumește.

Paula admira bagajul intelectual și cultural al lui Gerry. La începutul relaţiei lor era foarte entuziasmată la gândul că el ar putea-o „transforma” într-o femeie sofisticată și mondenă, o parteneră demnă de el. A acceptat fără rezerve că e mai inteligent și mai educat decât ea, iar ideea că e dispus să împartă cu ea aceste comori o încânta. Faptul că îi făcea adesea recomandări întemeiate și raţionale i-a redus și mai mult capacitatea de a vedea cât de necruţătoare erau criticile lui.

Misoginul de tip „Henry Higgins”[1], cel care se oferă ˟s-o ajute pe femeie să se cultive supunând-o unui proces de transformare, este în general medic, avocat, profesor sau, asemenea lui Gerry, psiholog – adică prin natura profesiei sale dă sfaturi și este respectat sau chiar venerat de oameni pentru poziţia sa. Prestigiul meseriei le furnizează acestor bărbaţi credibilitate suplimentară în calitate de critici și mentori.

Tipul acesta de misogin își arogă rolul de profesor și mentor al partenerei, dar, oricât de mult ˟s-ar schimba ea ca să corespundă cerinţelor lui, va da inevitabil greș.

Criticile de acest fel se aseamănă cu apa care erodează o stâncă: primele câteva picături nu fac prea mult rău, dar efectul cumulativ în timp lasă niște scobituri adânci și de durată. Tot astfel, criticile constante ale misoginului erodează încrederea de sine a partenerei sale și sentimentul valorii ei proprii.

Tipurile de abuz psihologic pe care tocmai le-am discutat sunt ușor de recunoscut odată ce ai învăţat criteriile după care să le identifici. însă există și alte

1 Personajul principal din piesa de teatru *Pigmalion* a dramaturgului George Bernard Shaw (n.trad.)

comportamente, mult mai subtile, care îţi pot eroda efectiv capacitatea de a gândi și de a evalua cu claritate. Aceste tehnici de manipulare greu de detectat, de tip *gaslighting,* te fac să te îndoiești de propriile tale percepţii și chiar de sănătatea ta mintală.

Tehnici de manipulare de tip *gaslighting*

Dacă îţi plac filmele vechi, probabil că ai văzut *Gaslight (Lumina de gaz),* cu Charles Boyer și Ingrid Bergman. Boyer joacă rolul unui soţ care pare iubitor și devotat soţiei sale, dar care începe să-i submineze sănătatea mintală folosindu-se de o serie de tehnici perfide. îi ascunde bijuteriile și apoi o convinge că ea le-a pierdut sau le-a pus cine știe pe unde; ia de pe perete un tablou și insistă că ea l-a luat. Aceste atacuri aproape că reușesc să o convingă pe femeie că e nebună. *Gaslighting-uX* a ajuns să însemne exact acest gen de manipulare subtilă a unei alte persoane. Filmul oferă un exemplu clasic al puterii pe care o poate exercita un om asupra altuia. Bărbatul din film făcea aceste lucruri în mod deliberat și metodic pentru a obţine o comoară ascunsă în casa unde locuiau el și soţia lui. Misoginul însă urmărește să obţină altă recompensă și, spre deosebire de personajul lui Boyer, comportamentul său nu e rezultatul unei planificări deliberate. Dar asta nu-l face mai puţin opresiv.

Negarea

Există multe feluri în care un om poate fi făcut să-și pună la îndoială exactitatea sau validitatea memoriei și percepţiilor. Cea mai rudimentară și mai stridentă dintre aceste tactici este *negarea.* Misoginul îşi convinge partenera că un anumit incident pur și simplu nu ˇs-a întâmplat.

Vă amintiţi povestea lui Jackie despre inundaţia din garaj și despre cât de abuziv fusese Mark cu ea? Când Mark a venit în cabinetul meu la scurt timp după, la cererea mea, l-am întrebat despre episod. Mi-a răspuns:

Nu-mi amintesc de așa ceva. Nu știu despre ce vorbește. Sincer, eu nu-mi amintesc întâmplările astea care pentru ea par să însemne mai mult decât toate clipele

minunate petrecute împreună. E incredibil cum ţine minte numai chestiile rele.

Din punctul de vedere al lui Mark, dacă el nu-și amintea un eveniment însemna că acesta pur și simplu nu se întâmplase.

Acest gen de uitare convenabilă e și mai frecventă la misoginii care au băut sau au luat droguri la momentul respectiv și astfel și-au eliminat inhibiţiile și au uitat de orice bune maniere. Când sunt beţi sau drogaţi, oamenii devin adesea violenţi și cruzi. Cu toate acestea, au capacitatea stranie de a uita a doua zi ce au făcut. „Frate, am fost atât de beat azi-noapte că nu-mi amintesc nimic din ce ˇs-a întâmplat” e o formă standard de negare.

Folosirea negării ca tactică este foarte deranjantă pentru că nu-ţi rămâne nimic concret despre care să discuţi, și asta îţi creează un sentiment disperat de frustrare. N-ai cum să rezolvi o problemă cu cineva care neagă existenţa anumitor evenimente și care insistă că o situaţie despre care tu știi că e reală nu ˇs-a produs niciodată.

Rescrierea trecutului în cazul acestei tactici, o anumită întâmplare nu e negată, ci remodelată pentru a se potrivi cu versiunea pe care o susţine misoginul. Niciodată doi oameni nu-și amintesc un eveniment exact în același fel, dar misoginul modifică spectaculos faptele pentru a-și valida propria viziune asupra celor întâmplate. Laura mi-a relatat următorul incident, petrecut în seara dinaintea nunţii cu Bob:

Stabiliserăm să-mi petrec acea ultimă noapte în casa prietenilor noștri, unde avea să aibă loc nunta a doua zi. Vorbiserăm amândoi despre asta, era totul aranjat, iar prietenii noștri mă așteptau. Când Bob a venit acasă și mi-a văzut bagajul, m-a întrebat unde mă duc. I-am spus că mă duc la Joe și la Betty, așa cum ne înţeleseserăm. ˇS-a uitat la mine de parcă aș fi fost nebună. „Eu n-am fost niciodată de acord cu așa ceva!” a zis el. „Cine a hotărât asta?” Și i-am spus că amândoi hotărâserăm. Apoi a trecut la afirmaţii de genul: „Îmi fac griji pentru tine dacă tu crezi

că ţu am zis aşa ceva, fiind[ᾳ n-aș fi fost vreodată de acord cu una ca asta. E ultima noastră noapte împreună înainte de căsătorie!” După ce a întors-o așa în stil mare, m-am simţit destul de nesigură pe mine. Oare chiar înţelesesem totul complet greșit?

Povestea aceasta îmi amintește de romanul clasic al lui George Orwell, *1984,* Acolo, forţele totalitarismului au adunat la un loc toate cărţile de istorie și au rescris totul astfel încât să susţină versiunea lor asupra evenimentelor trecute.

Pentru Bob, ca și pentru mulţi misogini, faptele sunt precum lutul, pot fi modelate pentru a justifica stările sau nevoile de moment.

Învinuirea partenerei

Tehnicile de tip *gaslighting* merg mână în mână cu argumentul misoginului că, dacă se poartă urât, e numai ca răspuns la vreo mârșăvie de-a ta. Asemenea bărbaţi afirmă cu toată sinceritatea și convingerea că, de fapt, comportamentul lor scandalos e doar reacţia legitimă la un defect al tău sau la vreo provocare îngrozitoare venită din partea ta. în felul acesta, misoginul evită să înfrunte posibilitatea ca el să aibă defecte serioase. Aruncând vina asupra ta, se protejează în două feluri: evită disconfortul de a-și recunoaşte contribuţia la problema creată și te convinge că adevăratul motiv pentru care aveţi necazuri sunt cusururile tale. Orice critică la adresa lui sau orice întrebare incomodă pentru el e imediat întoarsă împotriva ta ca o dovadă în plus a imperfecţiunilor tale.

Datul vinei pe tine începe de timpuriu în relaţia dintre voi şi nu încetează niciodată. în căsătoria dintre Laura şi Bob, incapacitatea lui de a-și găsi un loc de muncă a ajuns în scurt timp să fie din vina ei.

La câteva luni după ce ne căsătoriserăm și-a pierdut serviciul și multă vreme nu ˇs-a omorât să-și caute alt loc de muncă. în cele din urmă a obţinut un interviu pentru un post care suna chiar promiţător. Când a venit acasă în după-amiaza aceea, l-am întrebat: „Ai obţinut postul?” Mi-a răspuns: „Da, dar l-am refuzat fiind[ᾳ ești o ticăloasă

lacomă de bani și n-aș fi câştigat suficient cât să te mulţumesc pe tine”. Mi-a spus că pun mai mare preţ pe bani decât pe el. Evident, eu eram cea care lucra tot timpul, dar el mi-a zis că nu-l susţin, că nu-i ofer sprijin. După ce m-a făcut așa cu ou și oţet, ajunsesem să mă simt ca ultimul om.

Bob ˇs-a dezvinovăţit făcând-o pe Laura să se simtă oribil. Nu mai avea de ce să se simtă prost din moment ce nu putea accepta un loc de muncă doar pentru că nimic n-ar fi satisfăcut-o pe soţia lui cea rea și materialistă.

Un exemplu extrem de învinovăţire a partenerei este ceea ce ˇs-a petrecut în căsnicia Paulei atunci când a descoperit că Gerry întreţinea relaţii sexuale cu pacientele sale sub pretext că le ajută să-și depășească inhibiţiile. Când una dintre ele l-a reclamat în cele din urmă, lui Gerry i-a fost retrasă autorizaţia de practică. Dar Paula nu numai că a rămas alături de el și ˇs-a întors la lucru ca să-și întreţină familia, ci a acceptat și vina pentru comportamentul lui de infractor. Iată ce mi-a spus:

A fost vina mea că i-au retras licenţa, fiind[ɔ, dacă aș fi fost sută la sută femeie, el n-ar mai fi avut nevoie de toate celelalte. Nu eram suficient de caldă sau afectuoasă cu el.

Nu mi-a venit să cred când am auzit-o spunând toate astea. Gerry se purtase înfiorător, distrusese atâtea vieţi, iar Paula dădea vina pe ea însăși! Sigur, nu făcea decât să-mi repete ce-i spusese Gerry, dar ea îl credea întru totul.

Într-o relaţie cu un misogin, ambii parteneri dau vina pe femeie pentru tot ce nu merge. Ceea ce a făcut-o pe Paula să accepte vina pe care Gerry i-o atribuia a fost faptul că natura problemei cu care se confrunta – sexualitatea – era pentru ea o zonă de mare vulnerabilitate, nesiguranţă și ură faţă de sine. în copilărie, Paula fusese abuzată fizic și sexual de tatăl ei, iar aceste experienţe traumatice o lăsaseră cu un profund sentiment de vină și rușine. La vârsta adultă, se considera o femeie „pătată” și deficientă la capitolul feminitate. De aceea, atunci când bărbatul pe care îl iubea a atacat-o în zona

asta, acuzând-o că nu e suficient de „femeie”, ea era deja programată să accepte vina.

Paula nu era cu nimic mai vinovată că Gerry își pierduse licenţa decât era Laura de incapacitatea lui Bob de a-și găsi de lucru. Dar atât Bob, cât și Gerry învăţaseră să exploateze vulnerabilităţile soţiilor în avantaj propriu. Dând vina pe ele, ei nu mai erau nevoiţi să-și vadă propriile defecte. Din păcate pentru Laura și pentru Paula, a accepta această vină era pentru ele o „dovadă” a iubirii pe care o purtau partenerului. într-o astfel de situaţie, problema că n-ai cum să-ţi dovedești niciodată iubirea suficient de mult.

Nu ai voie să spui „au!”

O altă dovadă a iubirii tale este renunţarea la dreptul tău de a reacţiona la ceea ce face partenerul. Dacă plângi sau te superi când e abuziv, reacţia lui e de obicei să se enerveze și mai tare. Vede reacţia ta ca pe un atac asupra lui și ca pe o dovadă în plus a imperfecţiunilor tale. Nancy, fosta șefă a departamentului de îmbrăcăminte dintr-un mare magazin, cu care am făcut cunoștinţă în introducere, mi-a relatat:

Când ţipa la mine din te miri ce, îi spuneam: „Te rog, încetează să urli fiind[ɔ- mă simt îngrozitor”. Apoi, dacă începeam să plâng, se înfuria și mai rău și începea să-mi zică chestii de genul: „Așa, bravo! Dă acum vina pe mine, ca să nu mai pot să-ţi fac niciun reproș”. Pur și simplu reacţionează în așa fel încât, dacă sufăr, am parte deşi mai multe critici.

Cât despre Jeff, cea mai bună apărare pentru el consta în a-și jigni partenera. întorcând situaţia în favoarea lui, putea să facă din Nancy personajul cel rău, iar din el, victima ei.

Mulţi misogini folosesc această metodă de inversare a rolurilor pentru a arunca vina asupra partenerei. Spun lucruri de genul: „Ești prea sensibilă”; „Reacţionezi exagerat”; „Pur și simplu nu poţi să suporţi critica”; sau, pur și simplu: „Ești nebună”. Răstălmăcesc situaţia astfel încât să nu mai trebuiască să accepte vreo responsabilitate

pentru felul în care o fac să se simtă. Oricât de neplăcut ar fi de acceptat, adevărul este însă că misoginul e mai preocupat să arunce răspunderea pe umerii partenerei decât să recunoască durerea pe care i-o provoacă.

Când o femeie e atacată pentru că îşi manifestă suferinţa sau tristeţea provocată de felul cum o tratează partenerul, ea se vede nevoită să-și reprime sentimentele firești. Numai că ele trebuie să se exprime. Când o supapă de exteriorizare a sentimentelor e blocată, acestea găsesc alte căi pe care să se manifeste – adesea neplăcute și primejdioase, cum ar fi boala fizică, lipsa de energie, lipsa motivaţiei și depresia (vezi capitolul 8).

Abuzul fizic

Din cauza intensităţii sentimentelor, violenţa între persoanele care au o relaţie apropiată tinde să fie mai brutală și mai imprevizibilă decât violenţa între străini. Misoginul poate deveni violent în anumite condiţii. Una dintre cele mai importante o reprezintă consumul de alcool, care diminuează controlul asupra impulsurilor și crește probabilitatea ca omul să acţioneze din impuls. Beţia oferă acestor bărbaţi o scuză să-și manifeste în mod fizic furia.

Riscul ca femeia să aibă de suferit fizic se amplifică de asemenea ori de câte ori familia trece printr-o perioadă de tumult sau de schimbări. Evenimente stresante precum sarcina, moartea unui părinte, pierderea serviciului, mutarea în casă nouă, boala fizică sau o schimbare a situaţiei financiare pot declanșa violenţa fizică.

Dacă misoginul se simte ameninţat de posibilitatea de a pierde ceva important pentru el și, astfel, de a fi umilit, e destul de probabil că va face balanţa să încline în favoarea violenţei. De pildă, dacă o femeie îşi găsește de lucru după ce a stat acasă mai mulţi ani sau dacă îşi continuă educaţia ori cunoaşte oameni noi care îl fac pe el să se simtă intimidat sau exclus, el poate încerca ˟s-o controleze amenințând-o și bruscând-o. Dacă metoda asta nu-i reușește, poate recurge la violenţă fizică, ca ˟s-o ţină sub control prin frică.

Cum îţi poţi da seama dacă abuzul psihologic va degenera în abuz fizic?

Gelozia extremă și posesivitatea extremă sunt întotdeauna primejdioase. Dacă ești supusă constant acuzaţiilor, supravegherii, spionării, interogării sau reacţiilor exagerate la delicte minore precum întârzierea acasă, fii cu băgare de seamă! Dacă vorbești cu un alt bărbat la o petrecere și partenerul tău reacţionează exagerat, cu o furie complet disproporţionată, ai grijă! Acest tip de suspiciuni este un semnal că există posibilitatea violenţei fizice.

Amenințările cu violența, chiar dacă ea nu ˇs-a exercitat până acum, ar trebui luate întotdeauna în serios. Intenţiile răzbunătoare ale partenerului și încercările de a te controla prin astfel de amenințări reprezintă un semn clar că ai nevoie de un plan defensiv. Oricât ţi-ar fi de greu să accepţi că violența poate să se producă, e esenţial să-ţi asiguri din timp niște resurse minimale, între care:
niște bani pe care să-i ai la dispoziţie;

- un loc sigur unde să te duci împreună cu copiii;
- o modalitate de a ajunge acolo la orice oră.

Bine ar fi să ai niște membri ai familiei sau prieteni la care să poţi apela pentru sprijin. Dar, oricare ar fi resursele tale, toţi experţii din domeniu sunt de acord că, dacă există violenţă fizică, *trebuie să pleci,* chiar dacă asta înseamnă să părăsești o casă frumoasă și să te refugiezi într-un adăpost pentru victime ale violenţei domestice.

În fine, ultimul mijloc de control îi cere femeii, ca dovadă a iubirii ei, să renunţe la lucrurile care o fac unică și care reprezintă o parte importantă din ea însăși: misoginul îi impune partenerei să-și restrângă lumea ei personală ca să păstreze pacea între ei.

Restrângerea universului tău personal

Acest proces începe adesea într-un mod subtil, indirect, inofensiv, care ar putea chiar să fie perceput drept ceva măgulitor. Să zicem că te duci la un curs o seară pe săptămână. Partenerul tău îţi spune că numără orele până când vii acasă și că se simte foarte singur și

nefericit cât ești plecată. Cuvintele acestea pot să sune ca o expresie a iubirii adevărate – are nevoie să fii cu el în permanenţă! Dar, de la acest gen de „devotament” și până la suspiciune faţă de multe aspecte din viaţa ta, nu e decât un pas mic. Sigur, poţi să renunţi la cursul acela, însă cel mai probabil în curând va apărea o altă activitate importantă pentru tine, dar care pentru el constituie o ameninţare. La cât de mult din ceea ce te reprezintă trebuie să renunţi ca să-ţi demonstrezi iubirea?

Iubirea unui misogin are o latură insaţiabilă, care cere întruna mai mult; indiferent cât i-ai da sau la câte ai renunţa, pentru el nu e niciodată suficient. Nu e niciodată convins că ţii la el la fel de mult cât ţine el la tine. Va inventa în permanenţă teste noi. E ca și cum ai avea în fiecare săptămână examen final la un curs, un examen pe care nu-l treci niciodată.

Laurei i ˇs-a părut minunat când Bob și-a găsit în sfârșit un loc de muncă grozav și ˇs-a oferit să „aibă grijă” de ea. Muncise de la 19 ani și era încântată de ocazia de a sta acasă și a se ocupa de apartament.

Începuse să câştige foarte bine și mi-a cerut să-mi las serviciul. Voia să stau acasă și ˇs-o las mai moale, ceea ce nu-mi permisesem niciodată să fac. Dar n-a trecut mult și m-am trezit că nu-i mai convenea să mă mai văd cu niciunul dintre prietenii mei. Ba a început să se supere chiar și când îmi sunam rudele. Era ca și cum aș fi devenit proprietatea lui pentru că mă întreţinea.

Ceea ce a început, aparent, ca o expresie a iubirii și devotamentului lui Bob ˇs-a dovedit în final a fi o închisoare pentru Laura.

Misoginul folosește fie controlul direct, fie controlul indirect pentru a-și atinge obiectivul. El poate să-ţi spună nemijlocit, să stăruie sau să solicite ca tu să renunţi la locul de muncă, la un curs, la o prietenie, *ori* poate începe să atace în mod indirect zonele amenințătoare pentru el, încât pentru tine devine foarte greu să continui și renunţi la ele doar ca să menţii pacea în casă. însă, indiferent ce metodă folosește, rezultatul e același: *ţi-ai limitat serios*

universul personal ca să-i satisfaci lui nevoile.

Nicki, poliţistă de meserie, avea 24 de ani când l-a întâlnit pe Ed. El era un ofiţer în vârstă de 27 de ani, fascinat de inteligenţa lui Nicki, de educaţia și de abilităţile ei sportive. Lui Nicki, comportamentul de macho al lui Ed și felul cum arăta el, blond și frumos, i ˇs-au părut foarte atrăgătoare. ˇS-au îndrăgostit unul de celălalt foarte repede și ˇs-au căsătorit. în scurt timp însă, temperamentul lui Ed și gelozia lui au devenit o problemă. Erau împreună de doi ani când Nicki a venit la mine prima dată.

Trebuie să știe tot ce fac. Orice lucru pe care nu i l-am spus dinainte e folosit ca o armă cu ajutorul căreia îmi demonstrează că nu sunt demnă de încredere. Are obiceiul să sune la mine la secţie sau chiar în mașina de patrulare de trei-patru ori pe zi, verificându-mă – unde sunt, cu cine sunt. Mă face să mă simt prost. Dacă nu sunt acolo unde se așteaptă el să fiu, face o criză de nervi. Săptămâna trecută am ieșit să iau prânzul cu o colegă, iar la întoarcere l-am găsit stând lângă biroul meu, roșu de furie. M-a tras într-o altă încăpere și a început să ţipe, zicând că l-am trădat și că nu poate să aibă încredere în mine. Mă sperie de moarte când se poartă așa.

Nicki hotărâse că izbucnirile lui Ed erau atât de stânjenitoare și de înfricoșătoare, încât nu merita să i se pună de-a curmezișul. ˇS-a lipsit și de puţina libertate pe care o mai avea, chiar și la serviciu.

Genul acesta de gelozie și de posesivitate nu se limitează la frica tradiţională că ai putea să te îndrăgostești de alt bărbat, ci se extinde asupra tuturor aspectelor vieţii tale. Tot ceea ce faci și care nu poate fi controlat de misogin sau e văzut ca o ameninţare la adresa lui trebuie desfiinţat.

CapitoluL4

Domenii în care bărbatul preia controlul

Unul dintre cele mai neobișnuite motive pentru terapie mi-a fost oferit de o femeie de 43 de ani, care nu-și putea convinge soţul să-i plătească lucrarea dentară.

Vorbind cu ea, am aflat că soţul ei, un industriaș milionar, îi dădea suma măreaţă de cincisprezece dolari pe săptămână pentru a achita stomatologului o notă de plată de cinci mii de dolari. Am mai aflat și că doamna respectivă lucra pentru compania soţului ei fără să primească salariu și că el o umilea în mod regulat în faţa celorlalţi angajaţi. Evident, la mijloc era mult mai mult decât faptul că bărbatul nu voia să-i plătească tratamentul stomatologic.

De obicei constat că problema concretă care determină o femeie să vină la terapie nu e decât vârful aisbergului. Dificultăţile, neînţelegerile în plan sexual, instabilitatea profesională și conflictele privind copiii nu sunt adeseori decât un paravan în spatele căruia se ascunde o relaţie cu probleme.

În dormitor

Nicio relaţie sexuală nu poate susţine pe termen lung atracţia electrizantă din perioada lunii de miere. Prin natura lor, relaţiile sexuale oscilează pe măsură ce partenerii se maturizează împreună. în cazul misoginului însă, pentru care puterea și controlul sunt temele dominante, viaţa sexuală devine un câmp de bătălie.

E nevoie de un efort concertat din partea partenerilor pentru a discuta deschis despre senzaţii și preferinţe sexuale. Atunci când negocierea lipsește, sensibilitatea necesară unei discuţii deschise despre dorinţe și nevoi sexuale lipsește de asemenea.

Femeile tind să fie foarte timide în exprimarea nevoilor și dorinţelor sexuale, din cauza emoţiilor cu care este asociat acest subiect. Ni ˇs-a spus toată viaţa că o mare parte din valoarea noastră intrinsecă e legată de cât de dezirabile și de receptive suntem din punct de vedere sexual. Vulnerabilitatea aceasta în domeniul sexualităţii ne lasă fără apărare în faţa metodelor misoginului. Criticile lui, remarcile denigratoare și respingerea constantă sau brutalitatea pot să închidă de tot uși care oricum nu fuseseră decât abia întredeschise.

Pe măsură ce relaţia depășește faza lunii de miere,

misoginul poate crede că deziluzia îi dă dreptul să atace. O relaţie care a început cu romantism și atracţie sexuală poate începe să se schimbe odată ce el se simte „dezamăgit” de parteneră. Iubitul afectuos de la începuturi ar putea deveni nu doar mai puţin afectuos, ci de-a dreptul crud.

Într-o relaţie funcţională, atracţia sexuală intensă e înlocuită de prietenie, respect și grijă reciprocă. Chiar dacă ea ˟s-a diminuat sau ˟s-a modificat cu timpul, există încă sensibilitate faţă de sentimentele și nevoile celuilalt. Dar, în cazul misoginului, lucrurile stau tocmai invers: *cu cât relaţia durează mai mult, cu atât el este mai puţin preocupat de sentimentele partenerei și cu atât e mai tentat să-i critice atractivitatea ca femeie.*

Critici de natură sexuală

Cu toţii avem tendinţa să credem criticile mai mult decât credem laudele. O singură afirmaţie crudă poate avea un impact mult mai mare decât douăzeci de afirmaţii pozitive. Percepem comentariile negative mai clar și mai acut decât pe cele pozitive și le luăm drept niște puncte de vedere mai adevărate, mai oneste despre noi însene. De aceea, până și femeia cea mai sigură pe ea din punct de vedere sexual poate fi dezechilibrată de remarcile constant negative ale partenerului său despre comportamentul ei sexual sau de comparaţiile permanente cu alte femei.

Nicki, tânăra poliţistă, mi-a povestit:

Întotdeauna mi-a plăcut de mine, până când Ed a început să decupeze reclame din reviste ca exemple de cum ar fi trebuit să arăt. îmi spunea cât de frumos e părul unui manechin comparativ cu al meu. îmi spunea că și-ar dori să semăn mai mult cu una sau alta dintre femeile din reviste fiind[ɔ˜ atunci aș fi mai atrăgătoare și l-aș excita mai tare. Am început să mă simt chiar neatrăgătoare.

Obiceiul lui Ed de a se lua întruna de Nicki a creat un dezechilibru în relaţia lor sexuală. El îşi arogase rolul de arbitru al felului în care trebuia să arate soţia lui, punând-o automat într-o poziţie de inferioritate.

Pe măsură ce atacurile au devenit mai răutăcioase,

efectele lor au devenit mai devastatoare. Paula, al cărei soţ psiholog avusese aventuri cu pacientele lui, mi-a relatat următoarele:

Gerry spunea că, din cauză că nu sunt blondă, n-am cum să-l satisfac vreodată. Și apoi îmi spunea cât de urât și de flasc e corpul meu și cum îmi atârnă sânii, îmi arăta cu degetul cicatricile pe care le am de la nașterea celor patru copii și-mi spunea că sunt urâte și că am fundul lăsat. Ajunsesem să-mi fie rușine să mă mai dezbrac în faţa lui. Atunci îmi zicea: „Dacă ai fi o femeie adevărată, nu te-ar deranja”.

Gerry o făcea pe Paula să se simtă profund deficientă la capitolul feminitate. Atacurile lui verbale îi zdrobeau stima de sine și-așa scăzută.

Chiar și în cele mai satisfăcătoare relaţii, oamenii vor câteodată să schimbe anumite aspecte ale înfăţișării partenerului sau partenerei. însă *modul* în care sunt exprimate aceste dorinţe e diferit. Dacă observaţiile sunt făcute cu blândeţe și cu intenţii bune, nu se întâmplă nimic rău. Dar misoginul *nu* acţionează mânat de intenţii bune, fiind[pe el nu-l interesează în mod sincer schimbarea. Ce îl interesează pe el e *controlul,* și pentru a-l obţine nu ezită să recurgă la critici continue, umilitoare.

Atmosfera de intimitate și de apropiere pe care o presupune contactul sexual și în care fiecare dintre parteneri e dezbrăcat atât fizic, cât și emoţional, ne lasă vulnerabili la atacuri. Suntem cu garda jos. împărtășim cele mai intime părţi din noi înșine. Nu e un moment în care să ne putem apăra ușor de observaţiile despre prestaţia noastră. Lorraine, mama lui Jackie, a început să se simtă pusă la grea încercare de fiecare dată când avea relaţii sexuale cu Nate. Iată ce mi-a povestit:

Știu că nu sunt cea mai pasională, dar mă străduiesc să răspund și să fiu așa cum vrea el. Numai că, de fiecare dată, el îmi spune ceva ce mă dărâmă pur și simplu, de genul: „Până și o târfă ieftină ˟s-ar descurca mai bine decât tine”. Atunci încremenesc efectiv.

Lorraine și Nate erau prinși într-un cerc vicios: cu cât

el o umilea mai mult, cu atât ea se închidea mai tare din punct de vedere sexual, ceea ce declanșa și mai multe jigniri din partea lui și o închidere și mai mare din partea ei. Asemenea multor misogini, Nate credea că a-și critica soţia era nu numai un drept al său, ci și o responsabilitate. Convingerea lui că trebuia să o „modeleze” era justificarea de care avea nevoie ca să continue, chiar dacă atitudinea aceasta lucra împotriva lui și în mod evident n-o ajuta nici pe ea.

Egoismul sexual

Raportul sexual cu un misogin are loc numai atunci când și așa cum alege el. Dacă e egoist din punct de vedere sexual, numai nevoile lui vor conta și acceptabile vor fi numai acele moduri de a face dragoste care îi plac lui.

Una dintre primele schimbări pe care le menţionează multe femei este faptul că sexul a devenit mecanic; atenţia și afecţiunea asociate actului amoros la începutul relaţiei au dispărut treptat. Misoginul a încetat să-i mai acorde partenerei timp să se excite, iar bucuria pe care ei i-o provocau atingerile, îmbrăţișările și sărutările ˇs-a diminuat. Nancy descria lucrurile în felul următor:

Nu eram împreună de foarte mult timp când Jeff a încetat pur și simplu să mai facă orice ˇs-ar putea încadra la „preludiu”. Doar sărea pe mine și la sfârșit se dădea jos. Nu prea știam ce să cred. La început acordase foarte multă atenţie felului în care mă simţeam, dar în scurtă vreme partea aceea a dispărut.

Experienţa lui Nancy nu e neobișnuită. Asemenea multor misogini, odată ce femeia era „a lui”, Jeff considera că afecţiunea și mângâierile sunt inutile și consumatoare de timp. Preludiul a devenit ceva ce trebuia parcurs rapid pentru a o pregăti pe Nancy de marele eveniment – sexul prin penetrare. Pentru Jeff, restul era lipsit de importanţă. Dar pentru Nancy, preludiul *era* marele eveniment.

Femeile trag după ele o moștenire nefericită care le dictează că există un singur mod *corect* de a avea orgasm – prin penetrare. Abia recent studiile au demonstrat ceea

ce 76

multe dintre noi știam de multă vreme: că majoritatea femeilor au nevoie de stimulare manuală și/sau orală pentru a ajunge la orgasm. Misoginul e în stare să folosească mitul „satisfacţiei exclusiv prin intermediul penetrării” în favoarea lui și în defavoarea partenerei.

Când Rosalind a încercat să-i descrie lui Jim nevoile ei în plan sexual, acesta a atacat-o verbal. Conform destăinuirilor ei:

Nu avea habar despre femei, despre anatomia lor, nimic. încercam să-i explic, dar se îmbufna. Era umilitor pentru el să-i cer altceva în afară de sex prin penetrare. Doar asta era dispus să facă. Dacă îi ceream să mă atingă până când aveam orgasm, ieșea din cameră. Era dezgustător, spùnea el. Mă făcea să-mi fie silă de corpul meu.

Jim se folosea de dorinţele sexuale ale lui Rosalind ca de niște arme împotriva ei. Fiind[ɔ- nevoile ei erau diferite de ale lui, le eticheta drept „dezgustătoare”, împiedicând-o astfel să-i mai ceară ceva ce nu era dispus să facă. învinovăţirea și pedepsirea partenerei sunt reacţii standard ale misoginului faţă de preferinţele sexuale care diferă de ale sale.

Paula a descoperit și ea că Gerry percepea nevoile ei sexuale drept obositoare și dizgraţioase. El i-a comunicat asta într-un mod brutal:

Când auzea de sex oral, se strâmba tot și-mi zicea: „Arată nasol, miroase nasol și are gust nasol”. Altă dată mi-a zis: „Imaginea ta despre o noapte reușită ar însemna să stau toată noaptea cu capul între picioarele tale”.

Dispreţul și repulsia lui Gerry au făcut-o pe Paula să devină foarte timidă în privinţa corpului și a sexualităţii ei.

Dar remarcile lui Gerry nu sunt numai umilitoare, ci indică o profundă aversiune faţă de corpul femeilor. Refuzul lui de a face sex oral nu e în sine un indiciu de misoginism. Semnalele importante sunt ura și repulsia exprimate de el în cuvinte, nu preferinţele lui sexuale.

Alţi misogini o iau pe un drum mai ocolit când e

vorba să-și exprime ostilitatea și să obţină controlul. Aceștia sunt *cei care se abţin de la sex,* adică cei care îşi pedepsesc partenerele denigrându-le și umilindu-le dacă acestea vor contact sexual. Rosalind ˟s-a confruntat cu așa ceva:

De fiecare dată când ne certam, nu mă mai atingea vreo două-trei săptămâni. Așa mă pedepsea el. Dacă încercam eu să iniţiez ceva, zicea că sunt agresivă și că mă port ca un animal. îmi spunea că nu vreau decât să ne-o tragem și că nimic nu-i taie mai mult cheful decât o femeie care cere întruna sex.

Jim dădea vina pe Rosalind pentru accesele lui de impotenţă. Nu-și asuma responsabilitatea pentru propriile dificultăţi sexuale, chiar dacă le avusese cu mult înainte de a o cunoaşte pe ea. Atitudinea lui dădea de înţeles că, dacă el are probleme, e pentru că ea nu se comportă cum trebuie.

Ambii parteneri pot intra în relaţie cu unele disfuncţii sexuale, dar, în relaţia cu un misogin, aceste probleme, indiferent dacă se manifestă la el sau la ea, sunt folosite în mod constant ca unelte cu ajutorul cărora femeia e învinovăţită și umilită. Terapeuţii sexuali și-au dat seama de multă vreme că, atunci când unul dintre parteneri se confruntă cu dificultăţi sexuale majore, *amândoi* au nevoie de ajutor pentru ca tratamentul să fie eficient. învinovăţirea, manifestarea furiei și pedepsirea celuilalt nu fac decât să înrăutăţească problemele deja existente.

Dar învinovăţirea, pedepsirea și furia reprezintă tacticile standard ale misoginului de câte ori partenera nu procedează așa cum ar vrea el. în felul acesta, el îşi asumă poziţia celui care decide ce e *bine* și ce e *rău* în dormitor.

O frază standard folosită de misogini este: „Nu-mi spune tu mie ce să fac”. în cazul lui Ed, poliţistul, dreptul lui de a domina ˟s-a extins până și asupra corpului lui Nicki; dacă ea nu-i răspundea de fiecare dată la avansuri cu o receptivitate totală, el lua reacţia ei drept respingere. Nicki mi-a explicat:

Dacă încercam să-i spun ce-mi place sau ce vreau în

pat, îmi zicea: „Până și în sex încerci să faci pe șefa”. Dacă mă așezam la el în poală să mă cuibăresc la pieptul lui, imediat mă apuca de sâni, iar dacă îi spuneam: „Nu vreau să mă atingi așa acum, vreau doar să mă ţii în braţe”, se enerva și-mi zicea: „Sânii tăi sunt jucăriile mele și pot să fac ce vreau cu ei”.

Mulţi misogini se folosesc de o reacţie pe care ei o percep ca pe o respingere din partea femeii ca să-și justifice abuzul asupra ei. Nate utiliza și în dormitor tacticile de intimidare pe care le aplica în alte aspecte ale vieţii de cuplu. Cu toate că Lorraine fusese iniţial receptivă la atenţiile lui sexuale, cu anii și-a dat seama că felul lui abuziv de a se comporta o îndepărtase de el. Mi-a spus:

Dacă nu răspundeam așa cum îşi dorea, mă făcea „curvă frigidă”. Apoi începea să ţipe: „Afară, afară!” și mă dădea jos din pat lovindu-mă cu picioarele.

Chiar și o femeie energică sexual poate ajunge treptat să-și piardă interesul faţă de un partener egoist, căruia nu-i pasă de nevoile și de sentimentele ei.

Toate cele prezentate mai sus sunt situaţii în care niciunul din parteneri nu iese în câştig. Dacă începe să-și piardă interesul faţă de sex fiind[ɔ- a fost făcută să se simtă inadecvată, o femeie poate fi atacată pe motiv că îşi „respinge” partenerul. Dacă nu mai e receptivă din punct de vedere sexual, poate fi etichetată drept „frigidă”, „cu aere de prinţesă”, „rece” sau „încrezută”. Pe de altă parte, încercările ei de a iniţia contactul sexual pot avea ca rezultat apelative precum „nesătulă”, „insistentă”, „animalică”, „prea agresivă” sau „nimfomană”.

Brutalitatea sexuală

Alţi misogini îşi manifestă ostilitatea faţă de femei într-o manieră sexuală mai activă, brutală. Nancy a oferit următorul exemplu:

Eram foarte tensionată într-o seară. L-am rugat pe Jeff să mă maseze pe spate. Ne mai făceam unul altuia astfel de masaje. Eram întinsă pe burtă, și deodată, fără niciun avertisment, și-a băgat penisul în rectul meu. M-a durut foarte rău. Mi-am ieșit din minţi și m-am retras

brusc. Atunci el ˇs-a răsturnat pe spate și a rămas cu ochii în tavan. Avea pumnii încleștaţi și dinţii strânși. Mi-a zis printre dinţi: „Cum o să te achiţi faţă de mine pentru faza asta?”

Când Nancy și-a manifestat durerea, Jeff a reacţionat asumându-și rolul victimei. Neluând în seamă faptul că o rănise, ˇs-a înfuriat și a dat vina pe ea pentru cele întâmplate.

Incidentul acesta este unul dintre numeroasele situaţii în care Jeff a brutalizat-o sexual pe Nancy. Nu era vorba despre episoade izolate, ci de un stil general de a relaţiona într-un mod ostil, capabil ˇs-o rănească.

Alţi misogini îşi manifestă ostilitatea provocând durere fizică prin sex. Pot să ciupească, să muște sau să penetreze forţat, cu intenţia de a-i provoca femeii durere. Nu mă refer aici la comportamentul sexual care le face plăcere ambilor parteneri. Mă refer la activităţi sexuale neplăcute pentru femeie, dar pe care misoginul continuă să le facă în ciuda faptului că stârnesc durere, disconfort sau un sentiment de degradare. E ca și cum ar spune: „Corpul tău există pentru plăcerea mea și tu trebuie să accepţi orice practică pe care o aleg eu”. Orice femeie care continuă să permită activităţi sexuale fie profund neplăcute, fie dureroase pentru ea, lăsându-se împinsă în tipare de sacrificiu sexual în care nevoile partenerului sunt mai importante decât ale ei, va ajunge inevitabil să-și piardă interesul faţă de sex.

Sexaholicii într-o relaţie sexuală tinde să domine un anumit tip de comportament. Cu alte cuvinte, dacă ești cu un partener care refuză adeseori, din diverse motive, să facă sex, probabil că tiparul acesta va dura; nu prea sunt șanse ca celălalt să devină brusc foarte interesat de sex.

Unele tipuri de comportament sexual sunt opresive, în special în cazurile în care bărbatul cere atât de des sex încât îşi epuizează partenera și în cele din urmă îi taie orice chef. Nu mă refer la acele momente delicioase dintr-o relaţie când ambii parteneri îşi doresc să facă dragoste cât mai des; vorbesc despre un tipar în care bărbatul îi cere

partenerei să fie disponibilă din punct de vedere sexual de două sau chiar trei ori pe zi, în mod uzual. Așa ˝s-a întâmplat în cazul Laurei și al lui Bob:

La început eram înnebunită să fac dragoste cu el, dar în timp mi-a pierit orice chef. A devenit o obligaţie. Nu-mi dădea niciodată ocazia să fiu spontană cu el. N-am avut niciodată timp să simt dorinţă. Dacă faci sex de două sau de trei ori pe zi și în plus ești pisată tot timpul, când să mai apuci să-ţi și dorești? întotdeauna mă simţeam forţată. Bob era un amant minunat, dar după o vreme asta n-a mai contat.

Insistenţele lui Bob au afectat acea parte a relaţiei care fusese foarte specială pentru Laura. Prin sex, Bob îşi atenua fricile și tensiunile, așa cum unii oameni folosesc drogurile sau alcoolul. Acest tipar compulsiv al sexualităţii insaţiabile a fost recent recunoscut ca o tulburare emoţională severă, denumită „sexaholism”.

Un sexaholic e, în linii mari, asemănător cu orice alt tip de dependent: se folosește de sex ca să-și narcotizeze anxietăţile adânc înrădăcinate. Sexul îi furnizează un moment de respiro. Lorraine a descoperit că așa stăteau lucrurile în cazul soţului ei, Nate:

Îmi zicea: „Am de condus o ședinţă importantă în dimineaţa asta, așa că am nevoie să fac sex”. Toate astea n-aveau nicio legătură cu mine. Câteodată venea acasă, mă înșfăca pur și simplu și începea o partidă de sex, zicându-mi chestii de genul: „Am avut o zi grea și simt nevoia”.

În loc să-și gestioneze problemele într-un mod matur, direct, Nate alegea să-și amorţească temporar anxietăţile prin sex.

Unul dintre cele mai relevante exemple ale modului în care un sexaholic se folosește de sex ca să se liniștească și să deţină controlul reiese din afirmaţia pe care Bob a făcut-o de mai multe ori în discuţiile cu Laura: „Singura dată când simt că te am este atunci când sunt în tine”. Vedem aici exprimată toată nevoia disperată a unui sexaholic.

Charlie, un inginer abia trecut de 40 de ani, care a

venit la terapie după trei căsătorii și mai multe relaţii eșuate, mi-a spus:

Regulam trei-patru femei pe zi, pentru că: „Doamne, am avut o dimineaţă grea!” sau alte chestii de genul ăsta. Acum îmi dau seama, spre rușinea mea, că le vedeam pe toate ca pe niște jucării care mă ajutau să mă simt mai puţin nefericit.

Dacă o femeie protesta faţă de frecvenţa cu care Charlie cerea să facă sex, el avea o izbucnire de furie. O numea „frigidă” sau „reprimată” și o acuza că nu-i pasă cu adevărat de el. Mi-a explicat:

Puteam să facem sex de zece ori pe săptămână, dar, dacă a unsprezecea oară îmi spunea „nu”, mă simţeam respins și urlam la ea. Acum știu că nu era corect, însă tot ce vedeam atunci era că mi se refuză „medicamentul”.

Dacă ai de-a face cu un sexaholic, în cele din urmă vei începe să te simţi ca un obiect care există doar pentru a-i atenua lui tensiunile; contactul sexual dintre voi vă avea foarte puţin de-a face cu ceea ce ești tu. Laura a descoperit că, în relaţia cu Bob, nimic nu era mai important decât nevoia lui de a face sex oricând voia, indiferent de nevoile ei. Ea mi-a relatat următorul incident:

Murise bunicul meu și sufeream foarte mult din cauza asta. M-am dus împreună cu Bob la înmormântare, și pe toată durata slujbei religioase el m-a bătut la cap să plecăm. Ai fi zis că nu mai făcuse sex de douăzeci de ani! îmi zicea întruna că vrea să mergem acasă „pentru o chestie”. Știam foarte bine ce vrea. Ajunsese atât de enervant, încât îmi venea să-l omor. Dar am plecat acasă cu el. Eram atât de obosită de insistenţele lui, încât singurul mod de a scăpa de el a fost să ne-o tragem. După aceea ne-am întors acasă la mătușă-mea, iar eu mă uram pentru că-i cedasem. Să fiu nevoită să plec în mijlocul slujbei de înmormântare a bunicului meu! A fost dezgustător, dar pur și simplu nu mai voiam să-l aud vorbind despre „nevoile lui”.

Câteodată femeile acceptă până la urmă să satisfacă cerinţele partenerilor sexaholici deoarece contactul sexual

creează o atmosferă de calm și de receptivitate care pur și simplu nu există în afara dormitorului. Laura mi-a explicat:

Singurele momente în care puteam vorbi erau cele petrecute în pat. Doar atunci simţeam că aude ce am de spus. M-am trezit că-i cedez doar ca să-l fac să mă asculte. Era ca un troc între noi. Dar, când vedeam că, după ce discutam în pat ceva important pentru mine, el uită complet conversaţia, simţeam că înnebunesc. Era ca și cum nici măcar nu ˟s-ar fi ˟întâmplat vreodată.

Pentru cele câteva momente de apropiere sinceră pe care le simţea în timp ce făceau dragoste, Laura îşi înăbuşea senzaţia că e folosită și resentimentele provocate de insistenţele neîncetate ale lui Bob. însă momentele de tandreţe și de receptivitate ale lui Bob nu se prelungeau. Relaţia pe care o aveau în afara dormitorului era în continuare presărată de izbucniri de furie și de acuzaţii din partea lui.

Masca sexului de calitate

Cu cât e mai mare prăpastia dintre comportamentul misoginului în dormitor și comportamentul lui în afara dormitorului, cu atât e mai mare și confuzia partenerei sale, care se întreabă: „Dacă mă dorește atât de mult, cum se poate ca lucrurile să nu meargă, de fapt?” Pentru unele femei care sunt în relaţie cu un misogin, sexul reprezintă singurul domeniu în care partenerul lor *nu* este abuziv sau obsedat de control. După cum îmi spunea Jackie:

Mark era extrem de iubitor în pat, și-atunci cum se putea ca relaţia să meargă atât de prost? Pur și simplu nu puteam înţelege. Nu era niciodată brutal, rar se întâmpla să fie insensibil, și nu se grăbea niciodată. Efectiv nu-mi venea să cred că un bărbat poate fi atât de bun și de generos în pat și atât de îngrozitor în afara dormitorului. Cred că, dacă am fi putut să rămânem în pat tot timpul, ar fi mers totul bine.

Dacă în relaţia lor sexuală ar fi existat tensiune și conflict, lui Jackie i-ar fi venit mai ușor să vadă clar că modul în care o tratează Mark e inacceptabil. Dar, din cauza felului lui pasional de a face dragoste, ea era

convinsă că au o relaţie minunată. Folosea intensitatea plăcută a relaţiei lor sexuale ca pe un barometru al căsniciei lor.

Dacă ai o relaţie sexuală bună cu un partener care e abuziv în alte privinţe, ar fi bine să te întrebi următoarele: „Se poartă cumva frumos cu mine numai în dormitor?”

O relaţie sexuală satisfăcătoare le poate face pe multe femei să ignore modul urât în care sunt tratate în restul timpului. Le poate încânta într-atât, încât să considere în mod eronat că relaţia e plină de iubire chiar și atunci când alte semnale le avertizează că nu e așa.

Sexul reprezintă numai o anumită latură dintr-un parteneriat. Poate e latura care funcţionează în cazul vostru. Dar, dacă ești cu un misogin, poţi fi sigură că nevoia lui de control și dominare se va manifesta în alte privinţe.

Domeniul financiar

Banii pot avea o semnificaţie emoţională și simbolică enormă. Felul în care sunt gestionaţi banii indică adesea gradul de încredere dintr-o relaţie, fiind[ɔ cel care îi câştigă, îi împarte și decide cum vor fi cheltuiţi este în general cel care deţine puterea. Ei reprezintă mult mai mult decât o monedă de schimb; pot simboliza competenţa, echilibrul și libertatea. Mai pot reprezenta și cantitatea de iubire dintr-o relaţie, fiind[ɔ a oferi sau a refuza să oferi bani poate fi echivalentul lui a oferi sau a refuza să oferi afecţiune. Am auzit adesea: „Dacă cheltuiește atâţia bani cu mine, îmi arată cât de mult mă iubește”. Mulţi oameni cred că există o legătură strânsă între suma de bani pe care o cheltuie cineva pentru ei și gradul de iubire pe care le-o poartă persoana respectivă.

Atitudinile și sentimentele faţă de bani se formează devreme în copilărie. Ele sunt modelate de părinţii noștri; iar atunci când devenim adulţi, păstrăm acele atitudini în relaţiile noastre, uneori permiţându-le să se transforme într-o sursă de mare conflict și controversă.

Din cauză că banii pot stârni reacţii emoţionale intense, unii oameni sunt secretoși în privinţa lor. De fapt,

adeseori, acestora le vine mai greu să discute despre conflictele financiare decât despre cele sexuale. Prin urmare, e dificil pentru mulţi dintre noi să le vorbim altora despre necazurile noastre de natură financiară și să primim feedback și ajutor în privinţa asta.

Când e vorba de aspectele financiare, există în principiu două tipuri de misogini: „Întreţinătorul”, care e stabil din punct de vedere financiar, și „eroul tragic”, care se consideră o victimă nevinovată a șicanelor altora și care în mare parte din trecutul său a fost șomer sau a avut probleme cu banii; adesea, acesta din urmă trebuie să fie întreţinut de parteneră. însă, indiferent dacă misoginul e cel care câştigă cea mai mare parte din bani, dacă amândoi contribuai în mod egal ori dacă tu eşti cea care îl întreţine, *el* va ajunge să decidă cum sunt cheltuiţi banii!

„Întreţinătorul”.

„Lucrez din greu și aduc bani în casă, sunt copleșit de presiuni și responsabilităţi, așa că ɕu sunt șeful și cum spun eu, așa facem”. Aceasta este o atitudine tradiţională a multor bărbaţi; încă o dată, ceea ce definește un misogin este gradul de abuz psihologic care însoţește această atitudine. El știe să-și folosească puterea de a câştiga bani ca pe o armă cu care îşi controlează partenera.

Lorraine n-a lucrat niciodată în afara casei. în cei treizeci și cinci de ani de căsnicie cu Nate, el a gestionat toate chesţiunile financiare. A făcut asta în același mod abuziv în care ˇs-a ocupat și de celelalte aspecte ale vieţii lor împreună. Lorraine mi-a explicat:

Trebuia să-i cer lui bani pentru absolut orice. Dacă voiam să-mi cumpăr ceva de îmbrăcat, trebuia ca mai întâi să obţin banii și permisiunea lui. Trebuia să-i spun de unde cumpăr lucrul respectiv, cât costă, iar după aceea să-i arăt bonul. Mă simţeam ca un copil care nu e în stare de nimic. Pe deasupra, reacţiile lui imprevizibile la cumpărături nesemnificative mă făceau să nu știu niciodată la ce să mă aștept când venea vorba de bani. îmi aduc aminte că odată am ieșit și mi-am cumpărat trei pălării fără permisiunea lui. Mi-era teamă că o să facă o criză de nervi, dar n-a zis

nimic; a zâmbit și atât. Am fost foarte mirată; dar când, două zile mai târziu, am cumpărat o lesă nouă pentru câine, m-a făcut cu ou și cu oţet. Nu știam niciodată cum avea să reacţioneze.

Cât de mult are nevoie un misogin să deţină controlul asupra banilor mi-a fost clar din relatarea unei femei care a sunat în timpul emisiunii mele la radio:

Fusesem o femeie de carieră, dar, după ce ne-am căsătorit, el mi-a cerut insistent să las serviciul, așa că l-am ascultat. Timp de vreo șase luni a fost bine, dar după aceea mi-am dat seama că nu aveam acces la niciun fel de fonduri. Eram ca o prizonieră. El e chirurg și câştigă o groază de bani, dar toţi intră într-un cont separat la care eu nu am acces. El plătește facturile și cheltuielile alimentare, dar eu nu am nici douăzeci și cinci de cenţi în buzunar. Așa că, în cele din urmă, am luat niște bani pe care îi economisisem înainte de căsătorie și am început o mică afacere pe cont propriu. încă nu pot să spun că îmi aduce bani, dar, dacă am nevoie de o pereche de ciorapi, el îmi spune: „Ai firma ta. Cumpără-ţi!” E ridicol. Nici cu afacerea nu mă ajută în niciun fel. Mereu râde de mine și de firma mea. Firește că nu pot să-i cer ajutorul dacă am o lună mai slabă. Sunt foarte frustrată. îl iubesc, e un om bun, dar mă controlează într-atât, încât sunt în stare să fur argintăria și ˇs-o vând!

După ce dobândise controlul asupra ei obligând-o să-și abandoneze serviciul, soţul acestei femei o manipula ţinând baierele pungii cât mai strânse. Ea avea un mic venit propriu, dar insuficient ca să-i ofere libertatea financiară în raport cu soţul ei.

Atitudinea bănuitoare a misoginului pare să vină din teama că femeile caută „să pună mâna pe cât mai mult”. El crede că, procedând așa, se protejează de lăcomia înnăscută a partenerei. De aceea o ţine departe nu doar de bani, ci și de informaţiile despre bani. Poate fi secretos în legătură cu veniturile sau cu bunurile sale ori poate să ascundă bani în conturi bancare secrete. Ca să-și justifice comportamentul, povestește cum a fost tratat de fosta

soţie sau de fosta iubită care l-a lăsat fără o leţcaie și în care nu putea să aibă nicio încredere.

Dacă misoginul nu-i dă partenerei acces la resursele financiare, el cheltuie adeseori pentru sine, dar ea nu are voie să-l ia la bani mărunţi. După cum explica Nancy:

Jeff nu-mi dădea niciun ban, dar el cheltuia pe ce voia – îşi lua barcă, schiuri, mașini noi, cele mai bune rachete de tenis, cei mai buni pantofi de alergare, cămăși și costume făcute la comandă. în tot acest timp, eu conduceam o mașină paradită. Dacă aveam nevoie de pantofi noi, îşi ieșea din fire și zicea că îl sug de bani. Mă tot gândeam că ar fi trebuit să-i fie rușine dacă mă vede cineva în mașina aia, dar el zicea că e vina mea că n-o întreţin cum trebuie.

Dublul standard întărea dominaţia lui Jeff asupra lui Nancy, deoarece comportamentul lui afirma că: „Eu sunt un om bun, așa că merit aceste lucruri; tu nu ești, deci nu le meriţi”.

Sigur, nu toţi misoginii sunt zgârie-brânză. Mulţi dintre ei pot fi de-a dreptul cheltuitori, atâta vreme cât sunt *ei* cei care decid cheltuielile.

„Eroul tragic”.

Acest gen de bărbat se consideră în mod distorsionat un om onorabil, nobil și muncitor. Incapabil să înţeleagă în ce fel îşi provoacă singur dezastrele, vede în femeia care îl întreţine un dușman. A avut probleme financiare toată viaţa și se comportă cu banii, indiferent dacă sunt ai lui sau ai tăi, în mod adolescentin. Abia așteaptă să-ţi explice că dificultăţile lui sunt rezultatul a ceea ce i-au făcut alţii. „Lista dușmanilor” îi poate include pe părinţii lui, care nu i-au dat niciodată suficient, pe un partener de afaceri care l-a înșelat sau l-a trădat, pe fosta soţie care „l-a lăsat lefter” sau pe un șef care l-a concediat fără motiv. Nu va trece mult până când situaţia lui financiară va ajunge să fie din vina partenerei.

Când am stat de vorbă cu el, Mark, soţul lui Jackie, nu reușise să încheie o tranzacţie de mai bine de șapte ani. Din perspectiva lui, el făcea tot ce-i stătea în putinţă deși

totul îi stătea împotrivă, acest „totul” incluzând-o și pe soţia lui cea cicălitoare. Mi-a zis:

M-am săturat până peste cap să muncesc pe brânci toată ziua încercând să închei o tranzacţie. Jackie nu-mi dă pace niciodată! îi tot spun că, dacă reușesc să semnez un singur contract, sparg gheaţa și după aceea o să meargă totul mult mai bine, dar am sentimentul că toată lumea, inclusiv ea, mi se pune de-a curmezișul. Cum intru pe ușă, începe să se ia de mine: „Avem descoperit de cont la bancă, azi m-au sunat trei creditori, ai reușit să închei contractul?” Cicăleală, cicăleală, cicăleală. Nu pierde nicio ocazie să-mi aducă aminte că ea e aia care aduce banii în casă. Ce refuză ea să vadă că n-ai cum să închei tranzacţii dacă nu plătești din când în când câte o notă de plată. Trebuie să las impresia că am ceva bani în bancă, dar ˇs-o vezi ce faţă face dacă plătesc eu nota de plată a vreunui posibil client. E la fel ca toate celelalte femei: te iubesc când lucrurile merg bine, dar nu cumva să dai peste vreun obstacol în cale, că imediat ești tratat ca un copil!

Ceea ce Mark numea „obstacol în cale” erau de fapt șapte ani stresanţi în care el nu reușise să câştige niciun ban. în tot acest timp, tentativele lui de întreprinzător aduseseră familia în pragul falimentului, însă el refuza să-și accepte responsabilitatea pentru problemele financiare.

În cei șapte ani, Jackie și-a întreţinut soţul și pe cei doi copii și adesea a trebuit să-l scoată pe Mark din diverse situaţii financiare dificile. El continua ˇs-o considere însă o scorpie, spunând despre ea că nu-l susţine și că e prea insistentă când îl întreabă despre planurile lui.

În unele cupluri, cei doi decid de comun acord că femeia va câştiga cea mai mare parte a venitului familiei, în timp ce bărbatul va îndeplini alte roluri și responsabilităţi. însă, în relaţia cu un misogin, femeia e pedepsită pentru poziţia ei; faptul că ea e cea care întreţine familia devine doar o altă armă în arsenalul misoginului. Plin de furie și resentimente faţă de eforturile ei, el rescrie trecutul, deformează realitatea și transferă cu abilitate asupra ei vina pentru propriile lui eșecuri.

Rosalind și-a dat seama că, deși la început eforturile ei de a-l salva pe Jim o făcuseră să se simtă puternică, generoasă și capabilă, în câţiva ani ajunsese să se simtă cu totul altfel. Mi-a explicat:

În primul an de relaţie, afacerea mea cu magazinul de antichităţi mergea atât de bine încât am putut să iau un împrumut de zece mii de dolari de la bancă pentru stocul nou și să-i restitui fără probleme la finalul celui de-al doilea an. Eram foarte mândră de mine. Apoi, la sfârșitul celui de-al doilea an, Jim m-a tot hărţuit să mai iau cu împrumut douăzeci de mii de dolari. Știam că firma nu-mi permite sub nicio formă să restitui atâţia bani, dar el voia să se implice în afacere și a insistat. însă după aceea n-a făcut nimic. Se ocupase înainte și cu restaurarea de mobilier vechi, așa că m-am gândit ce frumos ar fi să lucrăm împreună. Am extins partea din spate a magazinului ca să poată lucra el acolo, dar tot n-a făcut nimic. Am deschis un al doilea magazin ca să cresc veniturile, dar acum aveam prea multe pe cap și nu reușeam să mă mai ocup cum trebuie de nimic. El nu voia să stea la magazin sau să se ţină de restaurat mobilier, așa că a trebuit să angajez pe cineva care să aibă grijă de celălalt magazin. Apoi Jim a început să ia bani din casa de marcat. Când i-am spus că nu poate să ia pur și simplu bani așa, și-a ieșit din sărite și m-a făcut „târfă egoistă”. Nu puteam înţelege de ce nimic nu mergea cum trebuie, de ce nu făcea ce zisese că vrea să facă. Dar între timp mă îndreptam spre faliment, și, cu cât eram mai aproape, cu atât el devenea mai resentimentar. Mă ocupam de două magazine, plecam după marfă, organizam expoziţii, în plus găteam și făceam curat și întreţineam pe toată lumea – pe mine, pe el, pe fiul meu și pe cei doi copii ai lui –, în vreme ce el nu făcea decât să exerseze la tobe și să vorbească la telefon. Mă simţeam prinsă într-o capcană, sufocată. Aveam datorii uriașe, îmi compromisesem creditul. N-a trecut mult și am ajuns în pragul falimentului.

Indiferent ce făcea Rosalind, nu era suficient ca să-l mulţumească pe Jim.

„Eroul tragic” se comportă de regulă într-un mod infantil și distructiv. Minte fără scrupule. îi spune partenerei că a plătit facturile când de fapt nu le-a plătit; ia credite uriașe, pe care nici el, nici partenera nu au cum să le plătească. Când i se cere socoteală, începe ˟s-o critice aspru pentru că se îndoiește de el. Se așteaptă ca întotdeauna să-l scoată cineva din necaz. Iar acel cineva e invariabil femeia care îl iubește.

Indiferent care-i e stilul, misoginul îşi va apropia întotdeauna domeniul financiar ca sursă principală de putere și control. Lupta pentru dominaţie în zona aceasta poate fi mai intensă dacă femeia lucrează în afara casei și reprezintă singura sursă de venit a familiei. Nu capacitatea lui de a câştiga bani îi determină puterea, ci capacitatea de a-și manipula partenera.

Viaţa socială»

Ca să se simtă în siguranţă, misoginul trebuie să-ţi controleze gândurile, opiniile, sentimentele și comportamentul. De aceea, numai acei prieteni sau membri ai familiei care susţin imaginea lui despre sine sau versiunea lui asupra realităţii vor fi bine-veniţi în viaţa voastră. Probabil oricine va expune un alt punct de vedere va deveni în scurt timp indezirabil.

Misoginul poate folosi tactici diverse ca să-ţi restrângă universul personal. Una dintre metode constă în a-ţi face interacţiunea socială cu ceilalţi atât de neplăcută, încât vei prefera să stai acasă. Nancy mi-a explicat cum a reușit Jeff acest lucru:

Când ieșeam cu alţii, el stătea tot timpul cu ochii pe mine ca să vadă cum mă port. Eram într-o stare de nervozitate maximă. Mă temeam întruna să nu-l înfurii cu ceva din ce zisesem. Ajungeam acasă și îmi trântea chestii de genul: „Ai bătut iar câmpii”. Așa numea el flecăreala sau orice lucru pe care nu-ł aproba. „Ai bălmăjit numai tâmpenii”, îmi zicea. Mă simţeam ţinută sub microscop.

O altă tactică de control utilizată de misogin o reprezintă recurgerea la urlete, izbucniri de furie și insulte pentru a te sili să renunţi la oamenii cu care el nu se simte

confortabil. Jackie mi-a spus că Mark vorbea urât în special despre prietenele ei.

M-am dus la o conferinţă cu câteva dintre prietenele mele și m-a acuzat că sunt o lesbiană latentă! Era atât de gelos pe prietenele mele, încât mă umilea în public. Zicea mereu despre ele că sunt niște prostovane sentimentale.

Majoritatea cuplurilor au prieteni de ambele sexe și unele activităţi le fac separat. Se pot bucura de timpul petrecut împreună, dar nu e o atmosferă de sufocare și de apropiere înăbușitoare. într-o relaţie cu un misogin însă, separarea de orice fel trebuie evitată.

Paula a constatat că efortul de a se împotrivi soţului ei, Gerry, ca să poată avea câţiva prieteni și câteva activităţi care nu-l includeau pe el devenise atât de mare, încât pur și simplu a renunţat.

Ajunsesem să nu mai ies cu nimeni în afară de el. Dacă ziceam că mă duc să mă văd cu prietenele mele, era uimit. De ce aș vrea să petrec timp cu aceste proaste, când el era atât de inteligent? „Am atât de mult de oferit și avem niște conversaţii minunate", zicea. Sau îmi spunea că asta trebuie să fie seara *lui* și timpul dedicat *lui.* Trebuia să duc o luptă pentru fiecare persoană cu care mă vedeam în afară de el. După o vreme pur și simplu am încetat să mă mai lupt.

Multe femei acceptă genul acesta de compromis ca să păstreze pacea în casă. Să lași de la tine din când în când face parte din compromisul necesar în orice relaţie funcţională. Dar, când cedează în mod repetat în faţa partenerului, astfel încât nevoile ei trec pe locul doi, femeia nu-și poate păstra respectul de sine. Multe renunţă la lupta pentru activităţi și prieteni proprii din cauză că se simt prea epuizate de luptele mai importante pe care trebuie să le ducă în relaţie; pur și simplu nu pare să merite efortul. Și totuși aceasta este o luptă care *merită* dusă, fiind[ɔ- tactica misoginului reprezintă unul dintre modurile mai subtile prin care poate izola femeia. Ceea ce o face subtilă e faptul că, iniţial, partenera se poate simţi flatată. Poate părea că bărbatul e atât de îndrăgostit, încât

nu vrea ˇs-o împartă cu nimeni altcineva. în realitate însă, el o face să renunţe treptat la oameni și activităţi care sunt importante în viaţa ei.

Misoginul are și alte metode de a transforma într-un calvar ocaziile când el și partenera ies în oraș împreună cu alţii. Poate să fie fermecător și sociabil în public, dar, în clipa în care rămâne singur cu partenera, se lansează în tirade despre prietenii ei ridicoli și, criticându-i alegerile în materie de oameni, nu face decât ˇs-o critice din nou pe ea, indirect. Dacă la finalul fiecărui eveniment social o femeie trebuie să facă faţă criticilor și furiei partenerului, ea poate ajunge să creadă că socializarea o face să sufere prea mult ca să mai merite efortul.

O altă tactică pe care o poate folosi misoginul ca să-și izoleze partenera este umilirea ei în faţa altora. Rosalind a constatat că Jim manifesta și în public multe dintre comportamentele jignitoare și denigratoare pe care le avea la adresa ei în intimitate. Mi-a povestit:

Am început să evit să mai ies cu prietenii pentru că nu știam niciodată cum avea să se poarte. Mă insulta în faţa lor cu chestii de genul: „A, n-o ascultaţi! E bătută-n cap”. Mă umilea atât de des, încât devenise pur și simplu prea dureros să mai chem prieteni pe la noi. Mi-era rușine ca ei să mă vadă tolerând așa ceva.

Stima de sine a lui Rosalind fusese deja afectată de atacurile lui Jim atunci când erau singuri. Când îl mai auzea cum o jignește vorbind dispreţuitor despre inteligenţa și personalitatea ei chiar și în faţa prietenilor, simţea că e mai mult decât poate suporta. Când acest gen de lucruri se întâmplă frecvent, multe femei, asemenea lui Rosalind, caută moduri de a evita să mai apară în public împreună cu partenerul.

Unii misogini îşi insultă partenerele flirtând fără jenă cu alte femei de faţă cu ele. Acest comportament e menit să rănească, să pedepsească și să umilească. Când un bărbat folosește evenimentele sociale ca oportunităţi de a face avansuri altor femei în timp ce-și neglijează în mod ostentativ partenera, el îşi exprimă ostilitatea. E de înţeles

că aceasta din urmă va începe în curând să se teamă să mai iasă împreună cu el în societate.

Relaţiile cu familia ta

Dacă prietenii partenerei și activităţile desfășurate în afara casei sunt o problemă pentru misogin, familia ei poate fi percepută ca o ameninţare și mai mare. El poate crede că legăturile ei emoţionale puternice cu rudele riscă să deturneze controlul pe care îl deţine asupra ei. Nicki a descoperit că așa stăteau lucrurile în cazul soţului ei, Ed.

Verifica factura telefonică să vadă dacă îmi sunasem rudele. Ai mei locuiau în alt stat, iar dacă vedea că îi sunasem, făcea o criză de nervi și mă acuza de tot felul de chestii aberante. După o vreme îmi era frică până și să mai primesc o scrisoare de la maică-mea, ca nu cumva asta să-i declanșeze furia.

Nicki se temea atât de mult de izbucnirile nervoase tot mai violente ale lui Ed, încât a întrerupt contactul cu familia ei în loc să facă faţă ieșirilor lui furioase.

Un alt mod în care misoginul îţi îngreunează relaţia cu familia este vorbindu-i de rău pe ai tăi, ceea ce e un mod indirect de a te insulta pe tine. Gerry îi amintea constant Paulei că familia ei e inferioară familiei lui. îi spunea că, întrucât tatăl lui e profesor, iar al ei e electrician, ea provine din clasa de jos, pe când el nu. Nu putea suporta să petreacă timp cu ai ei fiind[ɔ erau oameni „inculţi, ignoranţi”. Din moment ce dădea de înţeles că ea e o extensie a lor, acesta era un alt mod de a o ataca și a o umili.

Cei mai mulţi dintre noi sunt sensibili când vine vorba de membrii familiei și sar în apărarea lor, indiferent dacă au sau nu legături apropiate cu ei. La fel cum limitează ieșirile cu prietenii și alte activităţi ale partenerei, misoginul face ca și contactul ei cu propria familie să devină până la urmă neplăcut.

Folosirea copiilor

Misoginul poate vedea copiii ca pe niște concurenţi de temut la afecţiunea ta. Nu contează dacă sunt copiii tăi dintr-o căsătorie anterioară, copiii lui sau copii pe care îi

aveţi împreună. Tot așa cum poate să urască timpul pe care îl petreci la serviciu, cu prietenele sau ocupată cu orice altă activitate care nu-l implică pe el, poate să urască relaţia ta cu copiii și să fie gelos pe ea.

Dreptul lui de a se folosi de copii în încercarea de a obţine controlul se bazează pe convingerea că în casa lui el poate să se comporte oricum vrea, chiar dacă ceilalţi sunt afectaţi de acest comportament.

Indiferent câţi copii aţi avea, el trebuie să fie Copilul Numărul Unu.

Gelozia faţă de copii

Paula și-a dat seama că soţul ei, Gerry, era gelos în mod iraţional pe copiii lor din secunda în care se născuseră. Când primul lor copil era bebeluș, Gerry o dojenea că investește prea mult timp și energie în el. Mai târziu, când au avut și alţi copii, gelozia lui ˇs-a accentuat, încât până și cel mai mic incident îi declanșa o criză.

Nu îndrăzneam să rămân fără brânză și fără biscuiţii care-i plăceau lui și fără vinul care-i plăcea lui, fiind[ɔ altminteri ar fi fost iadul pe pământ. într-o seară când a venit acasă mai devreme și n-a găsit brânză, a început să ţipe. Mama era la noi și nu i-a venit să creadă. A zis: „Gerry, ţipi pentru niște brânză!” Atunci el a început să mă facă albie de porci: „Nenorocita asta nu are niciodată în casă nimic din ce-mi place și mie. Totul e pentru copii. Numai de ei îi pasă, de blestemăţii de copii. Nu-ı pasă dacă eu vin acasă obosit după ce muncesc ca să-i întreţin pe trântori și nu găsesc nicio bucăţică de brânză în casă!”

Gerry privea copiii nu ca pe niște bebeluși dependenţi, neajutoraţi, care aveau nevoie atât de ocrotirea lui, cât și a mamei lor, ci ca pe niște rivali la atenţia soţiei sale. Timpul pe care îl dedica Paula copiilor era considerat o dovadă că nu-ı păsa îndeajuns de el.

Adevărul trist este că, pentru un misogin, *nimic nu e niciodată de ajuns.* Nu există niciodată suficientă iubire, suficientă atenţie și afecţiune sau suficient sprijin. El e o groapă fără fund, insaţiabilă; nu poate fi umplută. E o amăgire să crezi că ai putea să-l convingi vreodată de ceva

sau să-l faci să se simtă cu adevărat în siguranţă.

Atacul asupra mamei

Cele mai multe dintre noi suntem foarte sensibile când vine vorba de rolul nostru de mamă. Dacă simte că partenera îl trădează de dragul copiilor, misoginul poate începe să-i atace priceperea de a fi mamă. Dar, în realitate, nu abilităţile ei materne reprezintă problema. Copiii sunt doar ţapul ispășitor pentru furia lui. Pur și simplu exploatează *temerile* partenerei privind calităţile sale de mamă ca ˇs-o determine să consimtă la ce-i cere el. Jackie mi-a povestit cum i-a folosit Mark pe cei doi copii ai ei ca ˇs-o atace pe ea:

Eram în pat după o operaţie, nu mă simţeam bine, și în dimineaţa de Crăciun copiii ˇs-au trezit devreme și ˇs-au năpustit jos să-și deschidă cadourile. Era primul Crăciun pe care Mark îl petrecea împreună cu noi, și ˇs-a lansat într-o tiradă care a durat toată ziua. Striga în gura mare că sunt egoiști, lacomi, că nu se gândesc decât la ei. Trebuie să precizez că vorbea despre niște copii cu vârsta de opt și zece ani. îi distrug Crăciunul, ţipa el. N-are de gând să urce la etaj ca să mă vadă; o să stea de vorbă cu mine după ce învăţ cum să-i educ pe afurisiţii ăștia de copii. Ce fel de mamă sunt dacă am crescut două animale fără maniere? Nu există disciplină, sunt scăpaţi de sub control. A continuat să ţipe așa la mine de jos. Ne-a stricat tuturor ziua de Crăciun, și cu toate astea, până la urmă, eu i-am cerut scuze, așa cum făceam mereu.

Mark văzuse că, de fiecare dată când îi atacă pe copii, Jackie capitulează imediat. Partenera lui îşi cerea scuze ca să-l împiedice să-și verse furia asupra lor. Se gândea că îi protejează de izbucnirile lui, dar ceea ce făcea de fapt era să-i acorde permisiunea de a-i folosi în războiul împotriva ei. Cedând și cerându-și scuze, îl răsplătea pentru ieșirile nervoase. în loc să-i abată furia de la copii, ea o încuraja, de fapt.

Triunghiul: implicarea copiilor

Când o femeie e incapabilă să-și rezolve conflictele cu soţul, ea va apela uneori la compasiunea propriilor

copii, folosindu-i în chip de confidenţi și aliaţi. în felul acesta, copiii ajung să fie direct implicaţi în războiul dintre părinţii lor.

După ce mi-a povestit despre Mark și despre copii, Jackie și-a amintit cât de copleșită se simţise de confesiunile pe care propria ei mamă i le făcuse în copilărie:

Mama mi se plângea de tata. îmi spunea că nu-l iubește cu adevărat, iar eu intram în panică, gândindu-mă că familia e cumva ameninţată. Dacă nu-l iubește, atunci la ce ar fi trebuit să mă aștept în viaţa mea? Eram îngrijorată că ˇs-ar fi putut schimba complet dintr-odată. Nu voiam să știu că nu-l iubește, fiind[ɔ atunci aș fi fost nevoită să fiu de partea unuia dintre ei. Oricât de crud era tatăl meu, începuse să-mi fie milă de el. începusem să visez că îl salvez eu. îmi închipuiam tot felul de scenarii în care o făceam pe mama să-l iubească din nou, așa încât să putem fi fericiţi și să rămânem împreună, iar eu să fiu în siguranţă.

Împovărată cu informaţii despre sentimentele ascunse ale mamei faţă de tată, Jackie devenise o latură a unui triunghi nesănătos, care îi ameninţa sentimentul de siguranţă. Era prinsă într-o conspiraţie a adulţilor. Genul acesta de situaţie creează tensiune și vinovăţie în sufletul unui copil și-i afectează relaţia cu ambii părinţi.

Taţii atrag și ei uneori copiii într-un triunghi nesănătos. Misoginul poate încerca să-i întoarcă pe copii împotriva mamei, spunându-le cât e de incompetentă, de egoistă, de neiubitoare. Poate încerca să-i transforme în aliaţi pentru denigrarea ei, așa cum mi-a relatat fiica cea mai mare a Paulei:

Într-o zi, eram cu mama în mașină și am intrat pe aleea din faţa casei în timp ce tata uda gazonul. în glumă, a întors furtunul spre mașină și a început să râdă. Noi ne întorceam după o zi lungă în care făcuserăm o mulţime de treburi și eram istovite, așa că mama a ridicat geamul, ca să nu ne udăm. Atunci el a început să ţipe. A zis despre ea că e cea mai urâtă hoașcă din câte văzuse vreodată. A

început să-mi zică: „Maică-ta are o faţă de optzeci de ani. Uită-te și tu la ea! Ce scroafă!” M-am simţit atât de prost, dar el continua să ţipe de-l auzeau toţi vecinii. Striga cât e de fericit că pleacă de-acasă pentru câteva zile, ca să nu mai fie nevoit să-i vadă faţa slută și așa mai departe. Tot încerca să mă atragă de partea lui, dar eu am ieșit din mașină și am fugit în casă.

Asemenea multor misogini, lui Gerry îi plăcea să-și batjocorească soţia în faţa copiilor. O astfel de atitudine îl pune pe copil într-o situaţie îngrozitoare, fără ieșire, fiind[ɔ, orice reacţie ar avea, îl va trăda pe unul dintre cei mai importanţi oameni din viaţa lui.

Violenta fizică >

Din păcate, sunt misogini care nu pot fi opriţi să-și brutalizeze copiii. Poate că aceștia din urmă nu vor rămâne cu sechele de la câte o palmă dată când și când la fund de părinte, deși eu personal nu cred în niciun fel de pedeapsă fizică. Dar pedepsele repetate care provoacă durere fizică și teroare emoţională sunt întotdeauna nocive. Cu ajutorul lor, tiranul îşi menţine controlul asupra tuturor membrilor familiei.

În ultimii zece ani m-am specializat în lucrul cu adulţii care au fost, în copilărie, victime ale unor diferite forme de abuz. Am aflat astfel că nimic nu afectează mai tare respectul de sine al unui om și nu generează dificultăţi emoţionale mai severe la vârsta maturităţii.

Când am început să lucrez în domeniul acesta, am fost uimită să aflu că, deși cei care fuseseră abuzaţi fizic de taţi sau de figurile paterne erau furioși pe abuzatorii lor, adeseori erau mult mai furioși pe mame, pentru că acestea nu-i apăraseră și permiseseră abuzului să continue. Se considerau miei de sacrificiu, iar pe mamele lor niște persoane pasive, slabe, care nu erau dispuse să ia atitudine împotriva abuzatorului în numele copiilor.

Multe femei aflate în astfel de situaţii se consolează zicându-şi „Eu n-am făcut nimic, deci cum aș putea să fiu vinovată?” însă, dacă stă deoparte sau îşi întoarce privirea atunci când copiii ei sunt brutalizaţi, femeia dă dovadă de

complicitate tacită la comportamentul abuziv. Copiii ajung ˟s-o considere complice la fărădelegea comisă împotriva lor. Și orice formă de violenţă fizică împotriva copiilor *este* o fărădelege.

Efectele asupra copiilor

Copiii din familiile cu un tată misogin acumulează o furie, o tensiune și o frustrare imense. Când îşi văd mamele victimizate psihologic sau fizic, se sperie sau se înfurie. Din păcate, nu au mai multe supape pentru eliberarea furiei decât au mamele lor.

De regulă, copiii de genul acesta îşi exprimă sentimentele în moduri care îi afectează tot pe ei: dureri psihosomatice, probleme la școală și depresii. Enurezisul nocturn și coșmarurile sunt reacţii comune în rândul copiilor mai mici. Cei cu vârste mai mari îşi pot exprima sentimentele bătându-se cu alţii de vârsta lor, având o viaţă sexuală dezordonată, recurgând la droguri sau adoptând alte forme de comportament antisocial. Dacă un copil e și victimă a abuzului fizic și/sau sexual, simptomele suferinţei sale vor fi mult mai mari.

Copiii din căsniciile dominate de misoginism sunt martori la o mulţime de atacuri și învinovăţiri între adulţi; ei nu-i văd pe aceștia tratându-se unul pe altul cu compasiune sau respect. Prin urmare, acești copii sunt foarte predispuși la un comportament similar atunci când vor avea propriile lor relaţii, la maturitate.

Controlul misoginului asupra partenerei e precum rădăcinile unei plante: se răsfiră în numeroase aspecte ale vieţii ei. Viaţa profesională, interesele, prietenii, copiii și chiar gândurile și sentimentele ei pot fi afectate. încrederea și respectul ei faţă de sine pot avea atât de mult de suferit încât să determine schimbări în felul în care se percepe pe ea însăși și în care relaţionează cu restul lumii. în ciuda unor astfel de consecinţe devastatoare, multe femei continuă să insiste că nu e nimic în neregulă în relaţiile lor. Capitolul următor explorează capcanele emoţionale care fac posibilă această credinţă paradoxală.

Capcanele în care cad femeile

Ori de câte ori o clientă îmi spune că partenerul ei o abuzează, o întreb: „De ce tolerezi toate astea?” Adeseori, răspunsul este: „Pentru că îl iubesc” sau: „Pentru că mi-e frică să-l părăsesc”. Unele spun pur și simplu: „Ce anume să tolerez?”, sugerând că nu fac nicio legătură între nefericirea lor și comportamentul partenerului. Sau, așa cum mi-a spus Jackie după zece ani de căsnicie: „Știu că ţipă la mine uneori, dar, dincolo de toate, ne iubim la nebunie”. Toate aceste răspunsuri indică același lucru: femeia a căzut în capcana unei relaţii în care e tratată prost.

Relaţia cu un misogin e foarte intensă și derutantă. La mijloc sunt multe forţe emoţionale puternice, astfel că e dificil pentru o femeie să vadă limpede ce se întâmplă. Totuși, odată ce identificăm aceste forţe și felul în care o ţin prizonieră în capcana relaţiei, motivele pentru care ea tolerează comportamentul urât al partenerului devin mai ușor de înţeles.

Capcana iubirii

Jackie bagateliza ieșirile nervoase ale lui Mark pentru că uneori relaţia lor îi aducea totuși împlinire. Ea și Mark încă făceau dragoste, râdeau împreună, îşi făceau confidenţe și se simţeau intimi unul cu celălalt. Ea nu avusese niciodată asemenea sentimente faţă de nimeni altcineva.

Dar sentimentele bune, oricât ar fi ele de intense, reprezintă doar jumătate din tablou. Partea întunecată a relaţiei cu un misogin este că, pentru a se bucura de momente plăcute, o femeie trebuie să tolereze şi foarte multă suferinţă. Orice femeie care e captivă într-o relaţie abuzivă, dar o continuă din cauza intensităţii sentimentelor, trăiește o iubire care i-a dat dependenţă.

Iubirea care dă dependenţă

Iubirea de acest fel acţionează ca orice alt lucru care dă dependenţă – fie că e vorba de alcool, droguri, jocuri de

noroc sau mâncare. Există nevoia compulsivă de a fi ˇîmpreună cu celălalt. Când o femeie se află într-o relaţie de iubire care dă dependenţă, ea resimte o durere și o suferinţă intense ori de câte ori e departe de partener; simte că nu poate trăi fără el. Relaţia îi produce o stare de euforie care nu se compară cu nimic altceva – iar ca să obţină acea euforie, ea va tolera multe abuzuri.

În acest gen de relaţie, femeia este extrem de dependentă de partener. Cu cât vede mai mult în el sursa ei principală de bună dispoziţie, cu atât va avea mai mare nevoie ca el să fie centrul vieţii ei. Reţine, gelozia misoginului și posesivitatea lui i-au limitat deja foarte mult lumea, prin urmare, el devine și mai important pentru ea. E un cerc vicios. Cu cât ea devine mai dependentă, cu atât el devine mai important. Cu cât el e mai important, cu atât ea e mai dispusă să renunţe la mai multe de dragul lui, așa încât în viaţa ei rămân și mai puţine lucruri asupra cărora el nu are control. Toată această situaţie face ca femeia să fie profund dependentă de partener.

Paradoxul femeii puternice

Multe femei care devin dependente emoţional de parteneri misogini sunt extrem de *independente* în alte aspecte ale vieţii lor. Când i-am sugerat lui Rosalind că devenise mult prea dependentă de Jim, ˇs-a supărat pe mine. „Nu sunt dependentă”, mi-a replicat. „Gestionez două afaceri și aduc toţi banii în casă. îi întreţin pe el și pe cei trei copii ai noștri din ambele căsătorii”. Dar *era* dependentă de Jim: cât de bine se raporta la ea însăși depindea de starea lui sufletească. Atunci când el era furios pe ea, îi anihila sentimentul propriei valori.

Genul acesta de dependenţă o face pe femeie să creadă că nu poate exista emoţional fără iubirea partenerului. Sentimentul valorii ei proprii este legat de modul în care o evaluează el, indiferent ce alte realizări a avut ea în viaţă. Laura mi-a oferit un exemplu excelent al acestui paradox:

Era incredibil cât de diferit mă simţeam la serviciu în comparaţie cu felul cum mă simţeam acasă. La muncă,

oamenii mă respectau și aveam sentimentul că sunt inteligentă și competentă. Dar, în clipa când intram pe ușa din faţă, simţeam că mă nărui. Brusc nu mai puteam face nimic cum trebuie. Bob începea să se ia de mine instantaneu, spunându-mi câte lucruri nu sunt în stare să fac cum trebuie, cât de ineficientă și de proastă sunt. Ajunsese să-mi fie groază să mai intru pe ușa aia. Mă trezeam căutând motive ca să stau până târziu la serviciu.

Ceea ce o face pe o femeie vulnerabilă la abuzuri acasă, indiferent cât de bine funcţionează ea în afara casei, este convingerea că nevoia de a primi iubire din partea partenerului este cel mai important lucru din viaţa ei. Trofeele reprezentate de succes, câştiguri financiare, statut și prestigiu pălesc în comparaţie cu această nevoie. în plus, adevărata noastră fire și slăbiciunile noastre devin în general vizibile numai în relaţiile apropiate. Măștile pe care ni le punem în lumea de afară nu prea au de-a face cu felul în care ne vedem pe noi înșene, cu felul în care ne așteptăm să fim tratate și cu ce anume suntem dispuse să acceptăm din partea partenerilor noștri.

Abuzurile și iubirea care dă dependenţă

Majoritatea oamenilor se așteaptă ca o femeie care e abuzată de partener să-l părăsească. însă, în parteneriatele cu un misogin, se întâmplă tocmai invers. *Nimic nu o leagă pe o femeie de un misogin mai mult decât oscilaţiile lui între iubire și comportament abuziv.*

Cei mai mulţi dintre noi am jucat jocuri la aparate măcar o dată în viaţă. Vă amintiţi cât de greu era să vă desprindeţi de ele? Unul dintre motivele pentru care e atât de dificil să renunţi la joc îl reprezintă convingerea că un câştig cât de mic poate veni de la o clipă la alta. Emoţia așteptării creează tensiune și exaltare. Câștigurile vin sporadic și variază, dar vin suficient de frecvent încât să-ţi întreţină speranţa. Același efect îl are, într-o relaţie, felul de a se purta al misoginului, care e când drăguţ, când rău. Faptul că nu știe niciodată când va primi din partea lui iubire și când va avea parte de abuzuri menţine femeia într-o stare de dependenţă și dezechilibru.

Vreau să reiau ce am spus în introducere: nu vorbesc aici despre masochismul femeilor. Ori de câte ori iubirea și suferința coexistă, așa cum se întâmplă în relațiile de acest fel, se naște inevitabil întrebarea: „Nu cumva așa îi place ei? Oare nu asta își dorește, de fapt?" Răspunsul este *nu.* Există nenumărate dovezi de natură comportamentală care arată că femeia caută, de fapt, modalități prin care să-și determine partenerul să fie mai bun și mai iubitor. Masochismul e definit ca o stare în care persoana își derivă plăcerea din durere. Femeia care e dependentă de o relație cu un misogin se străduiește de fapt din toate puterile să *nu* fie rănită.

În căutarea cheii fermecate

Comportamentul schimbător al misoginului îi induce partenerei convingerea că de *ea* depinde să remedieze ceea ce nu merge. Fără să-și dea seama, ea poate începe să facă tot felul de lucruri în schimbul cărora speră să primească iubirea și aprobarea lui. Nicki, tânăra politistă, mi-a povestit:

Câteodată am senzația că aș putea să controlez felul în care mă tratează dacă m-aș comporta exact așa cum vrea el și aș face ce îmi zice el să fac.

Nicki pornise la drum în căutarea cheii fermecate: modul corect de a se purta, așa încât Ed să fie mereu iubitor. Credea că, dacă face totul întocmai așa cum îi cere el, va putea să-l determine să rămână mereu bine dispus și să-i evite toanele. Ca orice misogin, Ed îi alimenta această convingere: îi amintea adeseori că el ar fi mereu drăguț dacă ea n-ar mai face cutare lucru sau și-ar schimba cutare obicei.

Din păcate, cheia fermecată nu există. Izbucnirile misoginului, la fel ca momentele lui de tandrețe, nu au mai nimic de-a face cu felul în care se comportă partenera. El e mânat numai de propriii demoni interiori. (Capitolul 6 va explora în detaliu acest aspect.) Prin urmare, nu se poate face nimic pentru a garanta buna lui dispoziție sau pentru a-i elimina furia.

Nancy mi-a povestit:

Aveam obiceiul să stau în dormitor și să exersez cum aș putea să-i spun anumite lucruri așa încât să nu se înfurie pe mine. Exersam spunând un lucru în zece sau douăsprezece moduri diferite până când mi se părea că găsisem exact abordarea potrivită ca să nu-l supăr.

Dar Nancy constata că, indiferent cum îi spunea diverse lucruri lui Jeff, posibilitatea ca el să-și iasă din fire sau să vină să o sărute era cam aceeași.

Paula credea și ea că există o cheie fermecată și era dispusă să plătească tot timpul cu demnitatea ei în încercarea de a-și determina soțul să fie mai iubitor:

Gerry mi-a zis: „Dacă te-aș vedea că te crispezi și că plângi doar câte un pic din când în când, aș înceta să mai ţip la tine”. Am încercat de fapt să fac cum spunea el, dar nici asta n-a funcţionat.

Atunci când crede că există o asemenea cheie fermecată, o femeie îşi va consuma probabil toată energia încercând zadarnic ˇs-o găsească, iar în acest timp va renunţa la dreptul ei de a fi tratată cu respect. Cum starea ei de bine din punct de vedere emoţional e strâns legată de stările schimbătoare ale partenerului, femeia îşi pierde capacitatea de a acţiona în interesul ei, de a fi asertivă și de a avea încredere în propriile decizii.

Capcana speranţei

Speranţa arzătoare a fiecărei femei care se află într-o relaţie cu un misogin este că *se va întâmpla ceva* și el se va schimba. în închipuirea ei, el o ia în braţe și îi spune: „Știu că m-am purtat oribil cu tine. Te rog să mă ierţi. Te iubesc și n-am să mai ţip niciodată. De acum înainte, lucrurile vor sta altfel”. Femeia e în stare să folosească cea mai mică rază de lumină pentru a-și alimenta speranţa.

Laura și-a amintit că a nutrit astfel de gânduri după scandalul uriaș pe care l-a avut cu Bob în noaptea de dinaintea nunţii lor:

M-a sunat la șase dimineaţa și a început să-și ceară scuze. Mi-a spus că e stresat și că în viitor nu se va mai purta niciodată așa. Mi-a mai spus cât de mult mă iubește și câtă nevoie are de mine, cât de supărat că ˇs-a purtat

așa urât, că a greșit. Și-a cerut scuze atât de frumos și a fost atât de iubitor și de bun, încât pur și simplu m-a topit. Eram convinsă că ce fusese mai rău trecuse și că de acum înainte totul avea să fie perfect între noi.

Pe tot parcursul căsniciei lor, tiparul acesta de certuri și împăcări succesive i-a întreţinut Laurei speranţele. Izbucnirile lui Bob erau de obicei urmate de scuze, flori și lacrimi. Nu numai că toate acestea îi creau Laurei emoţii puternice, dar ea le percepea ca pe o dovadă a faptului că Bob chiar intenţionează să se schimbe. Bineînţeles, schimbările lui erau doar temporare.

Faptul că bărbatul îşi cere scuze îi creează partenerei o dependenţă puternică, fiind[ɔ- o încurajează să spere că situaţia se va îmbunătăţi. Dar speranţa trebuie să fie îndreptată în direcţia eficientă. E zadarnic să speri că misoginul se va schimba în mod miraculos. (Vezi partea a doua pentru a afla cum să-ţi redirecţionezi speranţele de la a-l schimba pe *el* la a schimba *relaţia dintre voi.)*

Speranţa că partenerul se va schimba, căutarea cheii fermecate și intensitatea iubirii ei se combină, plasând-o pe femeie într-o poziţie foarte vulnerabilă. Faptul că a acceptat insultele, umilinţele și tacticile de înfricoșare ale partenerului îi conferă acestuia o putere imensă asupra ei: el poate acum să-i controleze comportamentul și sentimentele schimbându-și pur și simplu starea de spirit. Situaţia aceasta poate fi terifiantă.

Capcana fricii în relaţiile apropiate, frica poate să lucreze la mai multe niveluri. Pe de o parte, există *temerile legate de supravieţuire* – teama că nu te vei descurca singură din punct de vedere financiar, că vei ajunge săracă, că vei fi singura care întreţine copiii, dar și teama de singurătate – care le împiedică pe femei să iasă din relaţiile abuzive. (Vezi capitolul 15 pentru o discuţie aprofundată despre aceste frici și despre cum le poţi depăși.) Dar, în relaţia cu un misogin, frica e prezentă de asemenea cu mult înainte ca femeia să se gândească să renunţe. Ea rezultă pur și simplu din *interacţiunea* dintre ea și partenerul ei.

Frica de ceea ce o face el să simtă

Când misoginul urlă la ea, partenera lui primește mesajul că în clipa respectivă i-a pierdut iubirea. Fiind[ɔ- a devenit atât de dependentă de iubirea și de aprobarea lui pentru bunăstarea ei emoţională, atunci când el îşi retrage iubirea, ea simte că lumea i se prăbușește. Rosalind a descris astfel fenomenul:

Când Jim e într-o stare de spirit proastă și începe să se îndepărteze de mine, simt în stomac o fierbinţeală care apoi mi se răspândește în tot corpul. Pielea începe să mă mănânce, iar picioarele mi se înmoaie. Am senzaţia că nu mai pot nici măcar să merg. Mi se face greaţă, tremur, capul începe să-mi bubuie, iar inima îmi palpită. E cel mai îngrozitor lucru pe care l-am simţit vreodată. E teroare curată.

Astfel de frici debilitante nu sunt neobișnuite în cazul femeilor aflate într-o relaţie cu un misogin. Suferinţa fizică și emoţională pe care le-o provoacă misoginul atunci când îşi manifestă neplăcerea poate fi atât de mare, încât femeile vor face practic orice ca ˟s-o evite, adică vor tolera orice comportament iraţional al partenerului.

E important de reţinut că, indiferent cât de mare ar fi suferinţa unei femei, partenerul consideră că este vina *ei.* Ea nu are voie să spună nici măcar „au!” când el o rănește, mai ales dacă durerea ei e o reacţie la comportamentul lui.

Frica de ce ar putea face el

Pe lângă frica la gândul de a pierde iubirea partenerului și de a suferi în plan emoţional, femeile se tem de ce ar putea el *face* dacă e prea supărat. Misoginii pot fi ˟înspăimântători atunci când sunt furioși, și există întotdeauna teama că furia lor ar putea duce la violenţă fizică, chiar dacă nu și-au lovit niciodată partenerele în trecut. Lorraine descria felul în care Nate o intimida și o înfricoșa constant:

Faţa i se înroșea, venele de pe gât îi ieșeau prin piele și întreaga expresie i se deforma. întotdeauna spărgea câte ceva și răcnea ca un apucat. Mă îngrozea.

Chiar dacă soţul ei n-o lovise niciodată,

temperamentul lui era atât de exploziv, încât violenţa plutea în aer de fiecare dată.

Pe lângă ameninţările cu violenţa fizică la adresa partenerei, misoginul poate amenința că-și face rău lui sau copiilor. Poate amenința că nu le mai dă niciun ban sau că-și va găsi pe altcineva și va pleca dacă partenera nu face ce vrea el. Cu cât cedează mai des la aceste ameninţări și intimidări, cu atât femeia are mai puţină putere în relaţie. Din momentul în care se simte neputincioasă, fricile ei devin copleșitoare.

Pentru a nu fi nevoite să trăiască într-o stare de frică atât de intensă și dureroasă, multe femei încep să facă anumite manevre psihologice foarte complexe. Fiind[ɔr bunăstarea lor emoţională depinde de buna dispoziţie a partenerului, ele nu-și pot permite să-l considere crud și iraţional; trebuie să-l vadă ca pe un om iubitor. Din acest motiv trebuie să-și modifice convingerile despre ele însele și despre percepţia lui așa încât relaţia să nu li se mai pară problematică. Următorul pas – și cel mai periculos – pentru o femeie constă în *a se convinge singură* că *merită,* de fapt, *ca partenerul ˇs-o trateze urât.*

Capcana conivenţei

Capcana iubirii și capcana fricii sunt elemente care leagă puternic o femeie de partenerul ei, însă adeseori ele n-o împiedică totuși să perceapă limpede ce i se întâmplă. Afirmaţia „știu că e rău, dar îl iubesc” arată că ea nu deformează realitatea; vede că partenerul se poartă urât, dar acceptă asta ca pe o condiţie neplăcută a iubirii lui. Tot astfel, femeia care spune „îi tolerez comportamentul din cauză că mi-e frică de el” știe și ea că e tratată urât, dar e paralizată de frică.

Din păcate, misoginul are și alte tactici prin care îşi ţine partenera legată de el, una din ele constând în a o face să creadă că tot ce nu merge bine în relaţie e din vina ei.

Odată ce începe să creadă în viziunea lui asupra relaţiei – că el e „bun”, iar ea e „rea”, că el „are dreptate”, iar ea „se înșală”, că defectele ei sunt cauza izbucnirilor lui

de furie și că el se poartă așa numai pentru că încearcă ˇs-o ajute să devină mai bună –, femeia a păşit în zona crepusculară periculoasă a percepţiilor distorsionate. Faptul că acceptă versiunea lui asupra realităţii înseamnă că renunţă la versiunea ei. E vremea lui Alice în Ţara Minunilor. Poate că încă îşi dă seama că e tratată urât, dar inventează „motive întemeiate” pentru a justifica purtarea partenerului. Această transformare este distructivă, fiind[ɔr ea începe, de fapt, *să-l ajute ˇs-o abuzeze.* îşi suspendă propria judecată sănătoasă, i se alătură lui în persecuţie și găsește explicaţii care să-i legitimeze comportamentul. Eu numesc acest proces „conivenţă”. Conivenţa consolidează toate celelalte capcane.

„El e bun, iar eu sunt rea”.

O femeie care a sunat în timpul emisiunii mele la radio a început prin a-mi spune: „Vreau să scap de gelozia de care sufăr”. Pe măsură ce am chestionat-o, a reieșit că soţul ei, care o acuzase că e geloasă, o ignora întotdeauna la petreceri. Flirta cu toate femeile și se comporta ca și cum n-ar fi avut parteneră. „Să scapi de gelozie?” i-am zis. „Ce-ar fi să scapi de comportamentul lui dezgustător?” M-a asigurat că el nu face nimic rău; *ea* era cea care are probleme. El o convinsese că, dacă ar reuși să nu mai fie atât de geloasă și de posesivă, totul ar fi ˇîn regulă. Ei nu-i plăcea de fapt purtarea lui, dar, ca să n-o considere reprobabilă, trebuia să se vadă pe sine în rolul personajului rău; trebuia să accepte vina pentru comportamentul urât al partenerului. în realitate, sigur că avea toate motivele să fie geloasă și să-i ceară socoteală. Atitudinea lui faţă de ea în public era jignitoare și denigratoare. Dar ea acceptase de multă vreme rolul personajului „rău” în căsnicie. învăţase din experienţe trecute că, dacă se simte neplăcut, e din vina *ei.* Nicio altă concluzie nu-i era permisă. Asemenea multor femei prinse în capcana unei relaţii cu un misogin, îi venea mai ușor să dea vina pe ea însăși decât să vadă în partenerul ei un om lipsit de iubire.

„Face asta doar ca să mă schimbe în bine”.

Atunci când apără comportamentul partenerului pe motiv că el o învaţă să fie mai bună ţipând la ea, criticând-o în permanenţă și făcând-o albie de porci, femeia inventează scuze. Jackie a căzut nu o dată în capcana aceasta cu soţul ei Mark.

Urma să încaseze un comision substanţial pentru o afacere pe care o încheiase, dar, așa cum se întâmpla deseori, n-a reușit să obţină efectiv banii. în loc să-i plătească cei zece mii de dolari asupra cărora se învoiseră, partenerul lui i-a aranjat un weekend pentru noi doi într-o staţiune amărâtă. Iar când ne-au fost prezentate camerele, mi ˇs-a făcut rău. Am zis atunci că mi se pare foarte urât din partea tipului ɔ-luia să-l tragă așa în piept. Mark ˇs-a întors și ˇs-a uitat la mine ca și cum n-ar fi fost nimic de capul meu. Apoi a început să-mi ţină o predică despre cât sunt de nerecunoscătoare, de lacomă și de pretenţioasă. Mi-a zis că n-am încredere în oameni, că sunt lipsită de orice urmă de spiritualitate, că, dacă aș învăţa să fiu mai puţin materialistă, aș putea fi o fiinţă umană decentă. Când și-a încheiat tirada, eram convinsă că are dreptate. Eram o persoană îngrozitoare și deloc spirituală. Ba, mai mult, eram sigură că numai Mark ar fi putut să-mi arate cum să fiu genul de om de calitate de care el ar fi fost mândru.

Una dintre metodele prin care misoginul evită să-și asume responsabilitatea pentru comportamentul lui abuziv constă în a crea pentru partenera sa un ideal imposibil de atins. în căsnicia lui Jackie, tema recurentă o reprezentau defectele ei. Mark îşi asumase rolul de judecător suprem al comportamentului și felului ei de a fi. Situaţia era profund distructivă pentru Jackie fiind ɔ- ea ajunsese să creadă în evaluările lui negative. Considera că e datoare să devină mai bună, ca să se ridice la nivelul standardelor lui. Dar, de fapt, din momentul în care Mark îi atacase personalitatea, judecata lui precară în afaceri ieșise complet din discuţie.

Afirmaţii de genul: „Mă străduiesc să mă schimb în bine”, „El încearcă doar să mă ajute”, „Vrea să mă facă să-mi recunosc greșelile și să le îndrept” sau: „Fac tot posibilul să mă ridic la nivelul așteptărilor lui” arată că

percepţia femeii a fost profund distorsionată de atacurile partenerului: nu doar că îi ia apărarea atunci când misoginul se poartă urât cu ea, dar se învinovăţeşte pe sine însăși că i-a provocat acel comportament.

Sindromul Stockholm

Femeile atribuie motive întemeiate celor care le fac rău nu doar în relaţiile cu un misogin. Sociologii au descris pentru prima dată acest tip de comportament și l-au numit „sindromul Stockholm” după ce au analizat evenimentele petrecute în timpul unui jaf la o bancă din Suedia. în loc să-i deteste pe cei care îi luaseră ostatici cu ocazia jafului, captivii au început să-i apere. în încercarea de a obţine un sentiment de siguranţă într-o situaţie ostilă, când viaţa le era ameninţată, ei au proiectat asupra atacatorilor motivaţii pozitive. O parte dintre ei au început să manifeste un amestec de iubire și milă faţă de jefuitori. Acest fenomen e din ce în ce mai des remarcat și discutat odată cu răspândirea terorismului.

Sunt convinsă că sindromul Stockholm e valabil în cazul multor femei aflate într-o relaţie cu un misogin. El devine vizibil cel mai adesea atunci când e vorba despre gelozia și posesivitatea partenerului. E ca și cum bărbatul ar fi stăpân pe libertatea partenerei și ar putea să i-o distribuie cu ţârâita, după cum consideră el că se cuvine. Fără îndoială așa stăteau lucrurile în cazul lui Carol, care a venit la mine după ce ea și soţul ei, Ben, participaseră la un eveniment de weekend destinat cuplurilor și îşi dăduseră seama că mariajul lor de douăzeci și șapte de ani avea probleme. Carol mi-a vorbit despre Ben ca și cum acesta ar fi fost un temnicer milostiv:

Îmi doream foarte mult să mă înscriu la un curs de aranjamente florale. întotdeauna mi-am dorit să fac așa ceva, dar el nu m-a lăsat niciodată, fiind[ɔ nu suportă să mă piardă din ochi. Ultima dată am decis să mă duc indiferent ce zice el, dar ˟s-a înfuriat și mi-a luat cheile de la mașină. însă cred că n-ar trebui să mă plâng. Face asta doar pentru că mă iubește foarte mult.

Fără să-și dea seama, Carol începuse să se identifice

cu soţul ei asupritor. Nu doar că îi apăra posesivitatea iraţională, dar îi reinterpreta controlul drept un semn al „iubirii” faţă de ea.

Dintre toate lucrurile ineficiente pe care le face o femeie, atât conștient, cât și inconștient, pentru ca relaţia cu partenerul să fie mai puţin dureroasă pentru ea, *conivenţa* este deopotrivă cel mai subtil și cel mai distructiv. Din momentul în care o femeie începe să fie de acord cu partenerul, ea încetează *obligatoriu* să mai vadă ce se întâmplă de fapt între ei. Felul în care distorsionează realitatea ca ˟s-o poată vedea așa cum o vede el arată că percepţia ei este serios alterată.

Cum învaţă bărbaţii să urască femeile

Am fost foarte categorică atunci când l-am judecat pe misogin. Am spus despre comportamentul lui că este insensibil, abuziv, inacceptabil și crud. Tot ce am spus este adevărat – însă acum e timpul să-i facem un portret mai detaliat. Dacă examinăm forţele care-i determină comportamentul abuziv, vedem că în spatele acestuia se ascunde o anxietate imensă faţă de femei. E prins într-un conflict între nevoia de a fi iubit de o femeie și spaimele adânc înrădăcinate legate de ea.

Misoginul are nevoie, așa cum avem cu toţii, să simtă că îi pasă cuiva de el, că e iubit și în siguranţă. Ca adulţi, noi ne împlinim aceste nevoi prin intermediul intimităţii fizice, al apropierii emoţionale și al relaţiei părinte-copil. Dar misoginul consideră toate acestea pur și simplu înfricoșătoare. Nevoia lui normală de apropiere de o femeie e amestecată cu teama că ea ar putea să-l anihileze emoţional. El nutrește convingerea secretă că, dacă iubește o femeie, ea va avea puterea să-l rănească, să-l priveze de ceva, să pună stăpânire pe el și să-l abandoneze. Odată ce îi atribuie aceste puteri mitice, copleșitoare, femeia devine pentru el o figură de temut.

În încercarea de a-și liniști aceste frici, misoginul îşi propune, de obicei în mod inconștient, să o facă pe femeia din 117

Capitolul 6

viaţa lui mai puţin puternică. Acţionează din convingerea secretă că, dacă îi poate răpi încrederea în sine, ea va fi la fel de dependentă de el pe cât e el de ea. Șubrezind-o interior, așa încât să nu-l mai poată părăsi, își liniștește în parte frica de a fi abandonat.

Toate aceste emoţii intense, contradictorii, fac din partenera misoginului nu doar un obiect al iubirii și pasiunii, ci și punctul de convergenţă al furiei, panicii, fricilor și, inevitabil, urii sale.

Îmi dau seama că folosirea cuvântului „ură” în contextul unei relaţii apropiate e cumva brutală și controversată. E un cuvânt pe care cei mai mulţi oameni nu vor să-l folosească. Dar e singurul care descrie suficient de bine combinaţia de ostilitate, agresivitate, dispreţ și cruzime de care dă dovadă misoginul în comportamentul lui faţă de parteneră.

Dacă examinăm experienţele din copilărie care au dat naștere fricilor din sufletul misoginului, începem să înţelegem de ce se comportă așa. Modul în care părinţii lui ˟s-au raportat unul la celălalt și la el ne oferă indicii importante despre cum a ajuns el să urască femeile.

Echilibrul dintre mamă și tată

Părinţii îşi cresc împreună fiul, însă au și sarcini separate. Mama e cea care oferă iubire și confort sufletesc, iar tatăl îl ajută să se îndepărteze de mamă, ca să nu devină prea dependent de ea. însă, în familia în care crește un viitor misogin, lucrurile stau exact invers. Tatăl e ori prea înfricoșător, ori prea pasiv ca să-l îndepărteze pe băiat de mamă, așa încât fiului nu-i rămâne decât să facă din mamă centrul universului său.

Ambii părinţi dau naștere acestei situaţii. Mama, în loc să împlinească nevoile fiului de confort sufletesc și iubire, încearcă să-l determine să-i împlinească *ei* nevoile. Femeile care au căsătorii cu probleme încearcă adesea să le rezolve prin intermediul copiilor. Indiferent dacă face acest lucru prin solicitări exagerate, prin respingere severă sau prin control sufocant, rezultatul e același: băiatul devine prea dependent de ea.

Fără să-și dea seama, la vârsta adultă el transferă această dependenţă, ca și conflictele și fricile care vin la pachet cu ea, asupra femeii din viaţa lui. Misoginul vede în mama lui o fiinţă care are puterea de a-l frustra, de a-i refuza iubirea, de a-l sufoca, de a-l face să se simtă slab sau de a cere de la el mai mult decât îi poate da – iar acum simte că partenera are și ea aceleași puteri.

Tatăl care nu-i oferă fiului o alternativă la influenţa mamei îl lasă pe băiat singur cu fricile și cu sentimentul lui de vulnerabilitate și de neîmplinite.

Tatăl misogin

Atunci când Nicki a venit la consiliere pentru a încerca să-și salveze căsnicia cu Ed, i-am spus că vom progresa mult mai repede și mai eficient dacă și Ed ar fi dispus să participe. Ed ˇs-a împotrivit foarte mult; considera nevoia de psihoterapie un semn de slăbiciune. însă teama că ar putea ˇs-o piardă pe Nicki a fost în cele din urmă mai puternică. în cadrul terapiei, a ieșit la iveală că el nu făcea decât să recreeze cu Nicki genul de relaţie pe care îl avuseseră părinţii lui.

Mama lui Ed era o femeie timidă din Sud, provenită dintr-o familie din clasa muncitoare. îl întâlnise pe tatăl lui Ed – ofiţer în armată – când acesta se afla într-o garnizoană de lângă casa lor. Se căsătoriseră în scurtă vreme și, încă de la început, soţul fusese extrem de posesiv și de dominator. Avea idei fixe despre rolul bărbatului și al femeii. După cum îşi amintea Ed, fraza lui preferată era: „Cineva trebuie să deţină controlul, iar acel cineva sunt *eu*”.

„Vei fi ˇîn siguranţă numai dacă te comporţi ca tatăl tău”.

Ed, mai în vârstă decât fratele său, a crescut extrem de conștient de faptul că tatăl era autoritatea de necontestat din casa lor. Acesta îşi abuza fizic cei doi fii și soţia. Era obsedat de curăţenie și seara, când se întorcea de la muncă, inspecta la sânge fiecare colţișor din casă. Ed îşi amintea:

Doamne, aspru mai era! Intra, și dacă vedea orice

urmă de murdărie, de praf, vase nespălate, o încasai zdravăn. Nimeni nu era scutit de pedeapsă, nici măcar mama. Dacă ea făcea dezordine, o plesnea. Nimeni nu-i răspundea și nimeni nu-l lua la întrebări. Făceai pur și simplu ce-ţi spunea el să faci. Era un ticălos și jumătate, dar obţinea ce voia… Exista un singur mod de a face lucrurile – *modul dictat de el.* Nu se punea problema să porţi vreo discuţie pe o temă sau alta, fiindcă el părea să știe totul, chiar și ce ne învăţau la școală. Dacă veneam acasă cu vreo idee modernă despre politică, mă făcea praf.

Singurul mod în care Ed se putea simţi în siguranţă pe când era copil consta în a-și imita în toate modurile tatăl cel înfricoșător. Și-a promis: „Când am să mă fac mare, am să ţip și am să urlu la toţi și am să-i tratez pe ceilalţi așa cum vreau *eu,* fiindcă așa fac bărbaţii”.

Asemenea multor copii ai căror taţi sunt tirani, Ed vedea două opţiuni: putea să fie la fel ca mama lui, adică slab, neajutorat și victimă (fratele mai mic al lui Ed așa a făcut; a ajuns să fie un copil extrem de timid și de bolnăvicios, n-a avut niciodată un serviciu, iar acum, în vârstă de 30 și ceva de ani, încă locuiește cu mama lui), sau putea să fie la fel ca tatăl lui și să simtă că deţine puterea și controlul. Ed a ales a doua opţiune. Identificându-se cu tatăl său, a învăţat să tiranizeze și să abuzeze oamenii.

„Doar așa cum zice tata”.

Un băiat crescut într-o familie de genul acesta învaţă despre lume numai prin intermediul sistemului îngust, rigid al tatălui său. Nu e obișnuit să exploreze idei noi sau să-și formeze propriile opinii și atitudini faţă de viaţă, nu i se permite să facă nici cele mai mărunte greșeli. Când Ed a încercat să-și formeze o identitate proprie, diferită de a tatălui său, a fost pedepsit cu asprime. Dacă era altfel decât tatăl însemna că e *rău.* Părintele lui considera orice diferenţă drept o trădare din partea fiului. „Ai să vezi”, își amintește el că-i spunea tatăl. „Eu am să câștig. Eu sunt un general mai bun. Mă lupt mai bine și am o strategie mai bună”.

Un tată tiranic va înființa o minidictatură în care numai *el* are voie să se exprime. în mare parte, modul lui de exprimare va consta din furie și pedepse aplicate tuturor celor de pe domeniul lui care îndrăznesc să-l contrazică. Un copil pur și simplu nu va putea să-și exprime gândurile sau sentimentele dacă acestea diferă de ale tatălui. Acest gen de sistem opresiv dă naștere în mod inevitabil în copil unei furii uriașe, care nu e lăsată niciodată să se exprime. Și atunci e stocată în psihicul lui.

„Singurul mod de a controla femeile e să le abuzezi".

Pe lângă interdicţia de a-și manifesta furia faţă de tată sau de a fi altfel decât el, există și modelul de raportare la femei al tatălui tiranic. Ed mi-a spus:

Biata maică-mea nu avea nicio șansă în faţa lui. Dacă el voia ca lucrurile să fie într-un anume fel, atunci așa erau. Iar dacă ea nu se supunea, o bătea. Odată a dat-o afară din casă. Mereu mi-a fost milă de ea că nu-i putea ţine piept.

Mesajele pe care le primea Ed în copilărie erau că *ai voie să te porţi urât faţă de femei* și că *bărbaţii sunt puternici, iar femeile sunt neputincioase.* Oricât de dureros era să-și vadă mama abuzată de tată, nutrea totodată într-ascuns și un anumit dispreţ faţă de ea, fiind[ɔ- nu era capabilă să se apere și să aibă grijă de ea însăși.

Un bărbat crescut cu un tată misogin poate absorbi foarte de timpuriu dispreţul acestuia faţă de femei. El învaţă că bărbatul trebuie ˟s-o controleze întotdeauna pe femeie și că pentru asta trebuie ˟s-o sperie, ˟s-o rănească și ˟s-o înjosească. Mai mult, învaţă că un comportament similar cu al tatălui e o cale sigură de a-i obţine aprobarea.

Mama victimă

O femeie care se supune tratamentului abuziv al soţului este întruchiparea victimei și se comportă mai degrabă ca un copil neajutorat decât ca un adult. Ea permite existenţa situaţiei în care singurul adult e soţul, lăsându-i pe copii cu un singur părinte adult: tatăl. După cum am văzut, el poate fi o persoană de-a dreptul înfricoșătoare. Când abdică de la rolul ei de adult, mama

nu numai că-i lipsește pe copii de o figură maternă puternică, dar îi lasă fără nicio protecţie în faţa tatălui.

„Nevoile femeilor sunt copleșitoare”.

Mi-o amintesc îngenunchind lângă mine și suspinând la pieptul meu. Nu aveam mai mult de șase-șapte ani. Plângea și-mi spunea cât de rău fusese tata cu ea și cât e de nefericită. Mi-a sfâșiat sufletul. îmi spunea că ea cu sunt totul pentru ea și că sunt singurul care o iubește cu adevărat. Mi-am jurat că voi face orice-mi va sta în putinţă ca ˚s-o fac fericită.

Declaraţia aceasta venită din partea lui Ed arată cum mama lui *inversa rolurile* cu el. *Ea* devenea copilul speriat, care avea nevoie de atenţie și de afecţiune, iar Ed trebuia să fie părintele care îi oferea toate acestea.

Dar cum ar fi putut acest băieţel să facă faţă problemelor pe care mama lui i le punea în spinare? A încercat, așa cum ar fi făcut orice copil, să fie ce-și dorea ea. Și-a închipuit cum avea ˚s-o salveze de viaţa aceea îngrozitoare. Dar, când a văzut că e incapabil să-i aline suferinţele, a rămas cu un sentiment uriaș de vinovăţie și de eșec. Confruntat cu nevoile copleșitoare ale mamei, Ed n-a mai putut să se simtă altfel decât incapabil.

Inversând rolurile cu fiul ei, o mamă îi comunică acestuia că el trebuie să-i ofere alinare și ocrotire și să aibă grijă de ea. Poate să exprime asta în diverse moduri: suferă într-o tăcere de martir, dar îi arată cât se poate de limpede copilului că se simte profund nefericită și fără scăpare; îi spune că nu poate să-și poarte singură de grijă și că fără iubirea lui nu mai are pentru ce să trăiască; se îmbolnăvește des sau suferă de depresie cronică, bea mult sau adoptă o altă formă de comportament autodistructiv. Indiferent cum îşi arată suferinţa, rezultatul e același: copilul simte că e responsabilitatea lui ˚s-o facă fericită. I se pare că e de datoria lui să-și salveze mama. Atribuindu-i fiului ei un rol pe care el nu e capabil să și-l asume, o asemenea mamă îi induce resentimente profunde, care mai târziu se vor transforma în furie împotriva femeilor.

„Mama nu poate exista fără mine”.

Ed îi poartă și azi de grijă mamei sale dependente și neputincioase. Tatăl lui a părăsit-o pentru o altă femeie când Ed avea 12 ani. Au rămas cu poveri emoţionale și financiare uriașe, ceea ce l-a obligat pe Ed să preia rolul pe care tatăl său îl abandonase. Până în ziua de astăzi, mama și fiul ei mai mic depind de Ed. Fără să-și dea seama, Ed mi-a arătat cât de furios e pe ea:

Cineva trebuie să aibă grijă de ei. Dacă tata n-ar fi plecat, situaţia ar fi fost altfel, dar ea n-a depășit niciodată momentul acela, așa că trebuie ˟s-o ajut. Ce mă deranjează că nu vrea să înveţe nici cele mai simple chestii, de exemplu să se ocupe de propriile finanţe. Trebuie să mă duc eu mereu și să mă asigur că nu le taie curentul sau mă trezesc sunat de bancă și mi se spune că a achitat o plată cu un card care nu mai avea fonduri suficiente și trebuie să mă duc eu acolo și să rezolv.

Cu toate că Ed transfera mare parte din furia faţă de mama sa asupra lui Nicki, a sărit ca ars când i-am sugerat că mama era adevărata sursă a furiei lui. A recunoaşte lucrul acesta ar fi ˟însemnat să se simtă foarte vinovat. Era mai sigur pentru el să fie furios pe Nicki. Ea mi-a confirmat asta:

Mi-e groază de câte ori trebuie să se ducă la ea, fiind[ɚ nu trece o oră de când se întoarce și are o ieșire nervoasă din te miri ce. Bineînţeles că nu pot să-i spun că poate în realitate e furios pe ea, nu pe mine, sau că poate ar trebui ˟s-o lase să-și rezolve singură problemele, fiind[ɚ atunci i-aș înteţi furia.

A fi salvatorul mamei sale i-a permis lui Ed să simtă că are o oarecare putere și importanţă în copilărie și apoi mai târziu, ca adult. Felul în care controla totul, inclusiv pe soţia lui, era determinat de nevoia de a compensa pentru sentimentele profunde de neputinţă și inadecvare pe care le nutrea în adâncul sufletului.

Când o mamă se sprijină astfel pe fiul ei, ea îl învaţă să se simtă înspăimântat și copleșit de nevoile femeilor mai târziu în viaţă. Dacă o femeie exprimă orice fel de durere sau nevoia de el, cel mai probabil fiul va reacţiona cu

dezgust, furie și dispreţ, fiindʃ ea îi va aminti de cât de incapabil îl făcea să se simtă mama lui cea veșnic dornică de atenţie și de afecţiune.

„Nicio femeie nu mă poate iubi vreodată suficient”.

Din cauză că energia unei astfel de mame e consumată aproape în totalitate de propria ei suferinţă, nu-i mai rămâne mult de oferit copilului și nevoilor lui. Fiul ei nu primește sprijinul matern constant, grija, ocrotirea, îndrumarea și validarea de care are nevoie.

Toţi copiii tânjesc să se simtă în siguranţă, protejaţi și iubiţi de părinţii lor. Ei au nevoie, de asemenea, de permisiunea de a se maturiza și a deveni oameni independenţi. în mod paradoxal, *oamenii pot deveni adulţi independenţi numai atunci când nevoia lor de dependenţă a fost împlinită în copilărie.* Dacă aceasta n-a fost împlinită, înăuntrul lor rămâne un gol dureros, iar sentimentul acesta îi însoţește și în viaţa de adult.

Iniţial, Ed vedea în mama lui singura sursă posibilă de afecţiune, așa cum vede orice copil. Se aștepta ca ea să-i împlinească toate nevoile. Nu se putea îndrepta către tatăl său pentru satisfacerea lor fiindʃ el era o figură care îi inspira prea multă frică. Neputând să obţină de la niciunul dintre părinţi ceea ce-i era necesar, Ed n-a uitat pur și simplu de nevoile lui, ci le-a dus cu el în viaţa de adult și în special în relaţiile lui cu femeile. Adult fiind, se aștepta ca femeile să-i împlinească nevoia disperată de îngrijire maternă, de care nu avusese parte niciodată în copilărie.

Nicki – sau orice altă femeie – nu avea cum să-i ofere lui Ed suficient pentru a-i satisface aceste nevoi vechi. însă, din cauză că dezvoltarea lui emoţională fusese oprită, el nu putea înţelege asta și se simţea furios, frustrat și dezamăgit. Din punctul lui de vedere, aceste sentimente îi justificau în mare măsură comportamentul abuziv faţă de ea.

O latură încă și mai întunecată a comportamentului unei mame care se victimizează e faptul că ea îşi poate folosi fiul în chip de miel de sacrificiu. Nu doar că nu-l

apără de tatăl abuziv, ci îl pune efectiv între ea și soţul ei pentru a devia spre fiu o parte a mâniei îndreptate de soţ către ea.

Cum se formează un misogin

Charlie a venit la terapie după ce i se destrămase și cea de-a treia căsătorie. Crescuse, împreună cu cei trei fraţi ai lui, în estul statului Tennessee. Tatăl lor era un bărbat ambiţios, care urcase pe scara socială de la tâmplar la partener într-o cunoscută firmă de contractări. Mama lui Charlie, născută într-o familie foarte săracă dintr-o zonă rurală, reușise să facă doi ani de facultate. Devenise contabilă, apoi renunţase la serviciu când se căsătorise. Soţul ei o îngrozea și o trata ca pe un copil. De-a lungul anilor a devenit din ce în ce mai tulburată psihic și a început să-și folosească propriii copii ca scut împotriva atacurilor soţului.

Tatăl meu era un bărbat foarte violent. Obișnuia să stea la masă cu o mătură lângă el, iar dacă nu făcuseși ce trebuia să faci în ziua aia erai lovit cu coada măturii peste faţă. Mai rău era că-i spunea mamei să ne pună să facem diverse lucruri, iar ea uita. Tata venea acasă și voia să știe de ce nu fuseseră făcute. îi spuneam că n-am știut că trebuie să le facem. El se întorcea spre mama şi o întrebă: „Le-ai spus?”, iar ea răspundea: „Normal că le-am spus!” Atunci el ne bătea pentru că nu făcuserăm ce trebuia și în plus pentru că o făceam pe mama mincinoasă. Mama m-a trădat efectiv. A făcut din mine ţinta brutalităţii lui și nu m-a apărat. Mai târziu, când m-am angajat, a început să fure bani de la mine fiind[ɔ- îi era frică să nu se înfurie tata că nu se încadrează în bugetul pe care i-l aloca el. Era ca un copil neajutorat. Mai mult am fost eu părinte pentru ea decât a fost ea pentru mine.

Charlie a fost nevoit să-i poarte de grijă unei mame instabile psihic și infantile, care, în plus, l-a și trădat. Minţind ca să se protejeze, mama lui a provocat în mare parte abuzul fizic pe care l-a suferit Charlie în copilărie. Drept urmare, el a înţeles că *femeile sunt trădătoare, neajutorate și nu poţi avea încredere în ele.* Avea faţă de

mama lui resentimente profunde și o furie fără margini, neexprimată.

Copiii au așteptări diferite de la fiecare părinte. în mod tradiţional, de la mamă se așteaptă să-i protejeze și să-i apere, în timp ce tatăl e considerat capul familiei, cel care aduce banii în casă, cel care rezolvă problemele și menţine disciplina – roluri care adeseori par să-i dea dreptul de a primi respect și devotament din partea celorlalţi, indiferent cum ˇs-ar purta cu ei. Mulţi copii abuzaţi îşi învinovăţesc mamele la fel de mult sau chiar mai mult decât îşi învinovăţesc taţii pentru abuzul de care au avut parte. în plus, nevoia identificării cu tatăl face ca băiatului să-i vină și mai greu să-l considere vinovat, chiar dacă tatăl e brutal. însă băiatul e liber să se înfurie pe mamă atunci când aceasta nu-l protejează de abuz, fiind[ɔ ea e percepută ca un izvor nesecat de iubire și alinare.

La vârsta adultă, Charlie ˇs-a simţit atras de femei neajutorate, cu un aer de copil abandonat, foarte asemănătoare cu mama lui. Fără să-și dea seama, el încerca să realizeze ca adult ce nu putuse realiza pe când era copil: să-și salveze mama cea dezechilibrată și incapabilă. însă nevoia de a o salva era însoţită de o nevoie la fel de puternică de a se răzbuna pentru rănile pe care ea i le provocase în copilărie.

Acum, ca adult, putea să-și împlinească nevoia secretă de a face ca lucrurile să „iasă mai bine” pentru că acum putea nu doar să salveze o femeie, ci și ˇs-o controleze:

Când am cunoscut-o, cea de-a treia soţie a mea avea 1,78 înălţime și cântărea vreo patruzeci și cinci de kilograme. Era agitată, speriată și tremura tot timpul. M-am gândit că nu-i trebuie decât ceva mai multă încredere în sine ca să-și revină. Așa că aveam să-i ofer eu asta. Aveam ˇs-o salvez, și apoi ea avea să-mi fie recunoscătoare și să mă iubească toată viaţa, astfel că totul avea să fie minunat.

Furia și resentimentele profunde ale lui Charlie faţă de mama sa, plus nevoile lui neîmplinite, au fost

transferate asupra femeilor cu care a avut relaţii. Aceste sentimente ambivalente deveneau foarte intense ori de câte ori o femeie amenința să se îndepărteze de el:

Când nu se ridica la înălțimea așteptărilor mele sau când încerca să se îndepărteze de mine, o făceam să se simtă vinovată spunându-i chestii de genul: „Am investit atâta în tine, te-am ajutat. Cum poţi să-mi întorci spatele, cretină ordinară ce ești?” Efectiv începeam ˘s-o urăsc. îi ziceam: „Poftim, am făcut atâtea pentru tine, iar tu nu ești decât o nerecunoscătoare afurisită. Smiorcăita naibii!” N-o loveam, dar știam cum ˘s-o ating acolo unde o durea cel mai tare. Cunosc toate punctele sensibile ale femeilor și știu cum să le dărâm psihic. Știu cum să fac o femeie să se simtă mică și neajutorată, așa încât să nu fie în stare să plece vreodată de lângă mine.

Crezând că orice femeie are asupra lui aceeași putere de a-l răni și trăda pe care o avusese mama lui, Charlie se simţea perfect îndreptăţit să folosească orice metodă pentru a se răzbuna pe o femeie și a-și reafirma controlul asupra ei. Tatăl îi prezentase un model de comportament masculin profund distorsionat. După spusele lui:

Când am ajuns la vârsta de optsprezece ani și m-am căsătorit prima dată, imaginea mea despre căsătorie era aceasta: bărbaţii sunt dominatori și brutali, în vreme ce femeile se smiorcăie, fac promisiuni și cer tot felul de chestii.

Mama sufocantă

E ușor de văzut cum învaţă un băiat să fie misogin atunci când tatăl său e misogin. E interesant însă că băieţii care provin din familii în care tatăl e pasiv și mama e dominatoare și obsedată de control pot de asemenea să devină misogini. Un băiat învaţă să fie dispreţuitor faţă de femei nu doar urmând exemplul tatălui. Probabilitatea ca el să devină misogin e la fel de mare dacă mama îl sufocă ţu un control exagerat și e excesiv de protectoare.

Dacă mama de tip victimă nu oferă suficientă protecţie, mama sufocantă oferă prea multă. Acest gen de

femeie are nevoie să-i controleze pe toţi cei din familie. Face asta băgându-și nasul în treburile tuturor și convingându-i că numai ea știe cum să se ocupe de toate sau să rezolve problemele. Nu poate să renunţe la controlul asupra copiilor ei nici măcar când aceștia sunt mari. Rămâne prezentă și implicată exagerat de mult în viaţa lor adultă, așa cum ˝s-a întâmplat în cazul mamei lui Ben. Soţul lui Carol e un contabil de succes abia trecut de 50 de ani. Tatăl lui, care lucra în industria textilă și se ocupa cu tăierea de șabloane, era o persoană tăcută și cam deprimată. De departe cea mai puternică forţă din viaţa lui Ben în copilărie și în adolescenţă a fost mama lui. Dezgustată și dezamăgită de propria căsnicie, a început să se implice excesiv în viaţa fiului. Ca să fie sigură că acesta nu se îndepărtează de ea pe măsură ce înaintează în vârstă, încerca să-l controleze chiar și după ce el ajunsese bărbat în toată firea. Carol mi-a povestit:

Ne sună cel puţin o dată pe zi, câteodată de trei sau patru ori. Ne așteaptă la ea acasă în fiecare duminică și face tot posibilul să afle tot ce se întâmplă în viaţa noastră. Ben nu-i spune niciodată să-și vadă de treaba ei.

Spre deosebire de fete, care pot să rămână apropiate de mamele lor și în același timp să-și găsească propria identitate, băieţii trebuie să se îndepărteze de mame ca să se poată dezvolta ca niște adulţi sănătoși. Iubirea de părinte e singurul fel de iubire în care scopul ultim *trebuie* să fie separarea. O mamă care validează nevoia de independenţă a fiului ei și îl încurajează să se separe de ea atunci când el are nevoie să facă asta îi oferă niște instrumente foarte importante cu care să se descurce mai târziu în viaţă. Când mama e dispusă să-și lase fiul să-și găsească propria identitate, permiţându-i să-și asume riscuri pe cont propriu și să facă greșeli, rămânând totuși disponibilă în caz că el are nevoie de ea, îl ajută să devină un bărbat încrezător în sine și în capacităţile lui.

O mamă sufocantă, pe de altă parte, împiedică dezvoltarea fiului ei controlându-l excesiv și făcându-l să se simtă incapabil și neajutorat.

„0 femeie care mă controlează mă face să mă simt incapabil”.

La cererea mea, Mark a venit să stăm de vorbă în perioada când făceam consiliere cu soţia lui, Jackie. Mi-a relatat că relaţia lui cu propria mamă fusese de la început o luptă pentru libertate și independenţă. în timp ce tatăl lui, care era inginer, călătorea des în interes de afaceri, mama era înnebunită după fiul ei. Mark mi-a explicat:

Când eram mic nu puteam nici să respir fără ca ea să-mi atragă atenţia că, dacă aș fi făcut-o cum îmi spunea *ea,* ar fi fost mai bine. în secunda în care ajungeam acasă de la școală trebuia să exersez la vioară. Dacă voiam să ies afară să mă joc, era ori prea frig, ori prea cald. Când reușeam totuși să ies, venea după mine pe stradă cu un pulover sau cu mănușile, fluturându-le în urma mea. Mă făcea să mă simt teribil de jenat. Parcă și-acum îi aud vocea: „Marky, ţi-ai uitat puloverul. Marky, n-ai exersat încă. Marky, Marky, Marky”, oriunde mă duceam.

După câteva întâlniri cu Mark, a devenit evident pentru mine că mama lui era mai mult decât o mamă preocupată de binele lui sau o cicălitoare inofensivă. Invadase fiecare domeniu al vieţii fiului ei, încercând să trăiască în locul lui.

Când Mark chema alţi copii acasă la el, ca să se joace, mama lui insista să fie prezentă tot timpul și le organiza toate jocurile; le sufla în ceafă și le supraveghea fiecare mișcare. Tot ea hotăra cu ce se îmbracă Mark, ce mănâncă, cu cine se împrietenește și ce cărţi citește. A continuat să ia toate deciziile care priveau viaţa lui până când el a plecat de-acasă la facultate. Ori de câte ori Mark încerca să facă ceva împotriva voinţei ei, trebuia să suporte niște predici lungi sau dezaprobarea ei exprimată pe un ton de martiră:

Îmi zicea: „Ești un nerecunoscător. După tot ce am făcut pentru tine”. Nu era doar chestia clasică de genul „mama știe cel mai bine”. Era mai degrabă ceva de genul *mama le știe pe toate.*

Exercitând un control atât de mare, mama îşi

împiedica fiul să capete sentimentul că e stăpân pe propria lui viaţă. Mark n-a avut niciodată ocazia să se perceapă ca un om capabil și eficient din cauza mamei lui, care se grăbea să-și asume orice responsabilitate, privându-l astfel de orice șansă de dezvoltare.

Chiar și copiii foarte mici au nevoie să li se lase spaţiu să greșească, să încerce experienţe noi și să exploreze lumea din jur în ritmul lor propriu. încrederea în sine a lui Mark a fost zdruncinată din cauza felului dominator în care se purta mama lui. La vârsta adultă, el percepea femeile ca pe niște fiinţe înspăimântătoare și răuvoitoare, care nu vor decât să-l controleze și să-l despoaie de masculinitate. în consecinţă, relaţiile lui cu femeile erau întotdeauna o luptă pentru putere.

„Am dreptul să fac totul așa cum vreau eu”.

Frustrările fac parte din viaţă, iar a învăţa cum să le faci faţă atunci când ai parte de ele în doze rezonabile te ajută să-ţi dezvolţi simţul realităţii și al propriilor capacităţi. Părinţii ne învaţă să ne gestionăm frustrările punându-ne anumite restricţii rezonabile. Ajungem astfel să abandonăm așteptările nerealiste conform cărora orice nevoie sau dorinţă a noastră va fi întotdeauna satisfăcută. Când un copil are o dezamăgire, iar părintele său îi spune că „viaţa e plină de frustrări, dar trebuie să ne obișnuim să trăim cu ele”, el îl ajută pe copil să înveţe să facă faţă realităţii.

O mamă sufocantă, care se năpustește să rezolve ea toate problemele din viaţa fiului ei, îi obstrucţionează procesul de învăţare. Băiatul nu ajunge să se confrunte cu dozele necesare de frustrare care să-i permită să facă faţă dezamăgirilor mai mari din viaţa de adult. într-una din ședinţele de consiliere, Mark mi-a spus:

Mama îmi zicea de fiecare dată: „Nu e vina ta, n-ai greșit cu nimic”, înainte ca eu să apuc să-i relatez tot ce se întâmplase. Intervenea imediat și zicea: „Ce ţi-au făcut? Ei au început, nu-i așa?” Cred că și dacă împușcam pe cineva mi-ar fi zis că a fost vina lui că a stat în calea glonţului.

Când unui copil nu i se permite să se confrunte cu

propriile frustrări – să plângă, de pildă, apoi să gestioneze situaţia, după care să se întoarcă la joacă – din cauză că mama e mereu acolo să intervină și să-l salveze de orice disconfort, la vârsta adultă el va fi incapabil să gestioneze până și cele mai mici neplăceri.

Mama care îşi pune constant la adăpost fiul de toate neplăcerile vieţii îi transmite următoarele mesaje:

Nu e nevoie să faci faţă frustrărilor.

Oricând ceva nu merge cum trebuie, va exista mereu cineva care să rezolve problema în locul tău.

Ai dreptul la o viaţă în care nimic să nu te irite.

Astfel de mesaje nesănătoase și egocentrice îi dau copilului senzaţia intensă că totul i se cuvine: începe să se aștepte să primească întotdeauna ce vrea, atunci când vrea.

S-ar putea crede că genul acesta de comportament matern îi dă copilului un sentiment de confort emoţional, dar în realitate e înfricoșător. Atunci când îşi leagă copilul de ea exercitând un control excesiv asupra lui și rezolvându-i toate problemele, mama îl face să creadă că nu poate supravieţui fără o femeie. în el ia naștere un imens sentiment de dependenţă. Mai târziu va considera că partenera are aceeași putere de a-l frustra, de a-i refuza iubirea, de a-l sufoca și, cel mai important, de a-l face să se simtă slab, neajutorat și dependent.

Când are o figură paternă puternică pe care ˟s-o ia drept model, un băiat poate să-și dezvolte încrederea în sine necesară pentru a se îndepărta până și de o mamă intens dominatoare, însă, așa cum știm, femeile de acest gen au tendinţa de a-și găsi parteneri pasivi, slabi, care rareori le oferă fiilor vreo alternativă la felul dominator de a fi al mamei.

Tatăl pasiv

Tot așa cum tatăl tiranic îşi trimite fiul în braţele mamei înfricoșându-l, tatăl pasiv îl trimite tot la mamă prin obiceiul lui de a fi retras și indisponibil. Niciunul dintre acești taţi nu e capabil să-i ofere fiului ajutorul de care are nevoie ca să poată face faţă sarcinii dificile a separării de

mamă.

Tatăl pasiv încearcă să se piardă în fundalul vieţii emoţionale a familiei și se retrage în lumea lui la primul semn de tulburări.

„Bărbaţii nu pot ţine piept femeilor”.

Când Mark avea 8 ani, tatăl lui a încetat să mai călătorească în interes de afaceri. Băiatul a fost încântat la gândul că avea să petreacă mai mult timp cu el, acum, că stătea acasă. Dar când a devenit limpede că tatăl tot nu avea timp pentru el, Mark a fost extrem de dezamăgit și de rănit.

Fie lucra tot timpul, fie era în camera lui de la etaj, singur. Cred că se retrăgea în camera aia cel puţin o dată pe zi. Mama se lua de el din cine știe ce motiv, iar el pur și simplu se dădea bătut și se ducea sus. Câteodată stătea acolo toată seara. După ce se lua mama de el, pur și simplu nu mai vorbea cu nimeni.

Plecând ori de câte ori apărea un conflict cu soţia, tatăl lui Mark i-a transmis acestuia mesajul că *atunci când femeile sunt dominatoare, bărbaţii nu le pot ţine piept.*

Nu mă refer aici la bărbaţii cu o fire tăcută și rezervată; sigur că un bărbat poate să fie blând și în același timp să fie 134

În contact emoţional apropiat cu familia lui. Genul de pasivitate despre care vorbesc eu este caracteristică bărbatului care nu reprezintă decât o umbră, o figură îndepărtată în familie; nu interacţionează cu ceilalţi membri ai familiei și bate în retragere ori de câte ori apare un conflict cu puternica lui soţie.

O astfel de pasivitate și retragere nu e atât de inofensivă pe cât ar putea părea. Pasivitatea poate reprezenta un mod de a reacţiona în faţa furiei. Tatăl pasiv are adeseori în el o mare furie faţă de soţia lui, dar, în loc ˟s-o exprime într-un mod sănătos, îşi pedepsește soţia – și adeseori și pe ceilalţi membri ai familiei – prin tăcere, retragere și evitare. Aceste tactici îl protejează eficient și în același timp îi rănesc pe ceilalţi. Prin refuzul de a interacţiona, bărbatul pasiv frustrează, înfurie și tulbură

persoana care încearcă să stabilească o legătură cu el.

Băiatul a cărui mamă e sufocantă și obsedată de control se va uita inevitabil către tată pentru a învăţa cum să se comporte cu ea. Prin refuzul de a-și înfrunta soţia dominatoare, un tată pasiv nu doar că abdică de la rolul său în dezvoltarea emoţională a fiului, ci îi consolidează acestuia sentimentul că femeile îi sperie și-i controlează pe bărbaţi. „La urma urmei”, îşi zice băiatul în sinea lui, „dacă tata nu poate să ţină piept femeilor și să se apere împotriva lor, eu cum aș putea?”

Mesajul acesta, care se adaugă faptului că băiatul deja se simte incapabil și dependent, îi influenţează și mai mult relaţiile de mai târziu cu femeile. Atât pentru Mark, cât și pentru Ben, orice manifestare de putere din partea soţiilor este o ameninţare la adresa sentimentului lor de siguranţă ca bărbaţi. Până și cele mai inofensive diferenţe de opinie exprimate de soţii reprezintă pentru ei încercări ale femeii de a prelua controlul asupra lor.

S-ar putea crede că un bărbat a cărui mamă a fost sufocantă și care simte nevoia să controleze femeile va fi atras de o parteneră care e exact opusul mamei sale. Dar, în realitate, acest gen de bărbat e atras ca un magnet de o femeie puternică, pe care încearcă apoi ˟s-o lase fără putere. Ceea ce face el e să rescrie vechiul scenariu al propriei familii, pentru a-l schimba în bine. Dacă poate controla o femeie puternică, îşi poate demonstra că e mai bărbat decât a fost tatăl său. Va câştiga lupta pe care acesta ˟s-a temut ˟s-o poarte.

Familiile formate dintr-un tată pasiv și o mamă sufocantă sau un tată tiranic și o mamă care se victimizează sunt cele pe care le-am întâlnit cel mai des în copilăria misoginilor. însă există și alte tipuri de educaţie primită de băieţi care le influenţează puternic modul cum se raportează la femei mai târziu în viaţă.

Mama abuzivă

O mamă care îşi terorizează fiul prin abuz, răceală și pedepse severe îl face să se simtă în permanenţă neputincios, incapabil și speriat.

„Dacă ai nevoie de o femeie, ea te va răni”.

Lorraine îşi amintea relatările lui Nate despre cum îl brutaliza mama lui când era mic:

Îmi povestea cum a aruncat în el cu un cuţit din cauză că-și pusese picioarele pe mobilă. Dar îmi mai spunea și cum îl bătea cu o curea fără absolut niciun motiv. O încasa dacă lăsa o carte pe jos sau dacă-și uita puloverul la școală. Mi-a creat impresia că toată copilăria a trăit îngrozit de mama lui.

Oricât de crudă era cu el, Nate tot depindea de mamă pentru a-și satisface nevoile specifice copilăriei. Ca în cazul tuturor copiilor abuzaţi, cruzimea ei nu l-a îndepărtat, ci l-a legat de ea, din cauza dorinţei lui nestăpânite de a obţine iubire și alinare din partea ei.

Tot așa cum tatăl este primul bărbat din viaţa unei fete, mama este prima femeie din viaţa unui băiat. Dacă această femeie necesară și importantă reprezintă pentru el o sursă de teroare, așa cum ˇs-a întâmplat în cazul lui Nate, el va nutri deopotrivă o ură adâncă și o nevoie intensă de femei.

Mama care respinge

O mamă care e rece și îi refuză fiului iubirea reprezintă opusul mamei sufocante, însă efectul pe care îl au aceste două tipuri extreme de comportament e similar. Mama sufocantă nu-i permite fiului să trăiască experienţa frustrării, așa că acesta nu învaţă cum să-și gestioneze dezamăgirile pe care le va avea mai târziu în viaţă. Mama care îşi respinge fiul îl frustrează într-o măsură insuportabilă, așa încât nici acesta nu poate să-și gestioneze frustrările atunci când devine adult.

Paula mi-a făcut această relatare pătrunzătoare despre trecutul soţului ei:

Gerry a fost un copil foarte bolnăvicios. A avut episoade frecvente de pneumonie și de astm până târziu în adolescenţă. Mi-a spus că stătea în pat perioade lungi de timp, odată a stat mai bine de un an. Avea nevoie de multă atenţie și grijă, dar mama lui i le oferea doar uneori. Mi-a zis că a petrecut atât de mult timp singur în pat, încât

căpătase obiceiul de a-și închipui cum mama vine la el și-l salvează, îi aduce deserturi speciale, îi citește, face diverse lucruri de genul acesta. îmi spunea mereu cât de minunată e și cât îl iubește, dar toate astea nu se potriveau deloc cu femeia pe care o cunoșteam eu. Era îngrozitor de rece, chiar și cu nepoţii ei. Nu mi-o puteam imagina să fi fost vreodată femeia descrisă de el. Iar el ba o idealizează, ba o urăște pentru că nu i-a oferit ce voia. Ba strigă la mine: „Ești o ticăloasă fără inimă, fără pic de iubire, la fel ca maică-mea!”, ba îmi spune cum îi făcea ea vafe speciale în dimineţile de duminică. Până la urmă, mi-a mărturisit că ea asista pasivă la bătăile pe care i le trăgea tatăl lui când venea beat. Nu încerca să-i ia apărarea. Apoi, când el avea cincisprezece ani, ˇs-a născut sora lui mai mică, și toată atenţia mamei lui ˇs-a îndreptat către ea – sau, în orice caz, așa a văzut Gerry situaţia. El spune că nu știa cum și de ce ajunsese să piardă dragostea mamei între timp. ˇS-a străduit din răsputeri ˇs-o recâştige, dar ea a rămas atât de rece cu el și de nepăsătoare, încât nu i-a trimis nici măcar o felicitare atunci când și-a terminat studiile postuniversitare. Știu că asta l-a durut foarte tare.

Fanteziile lui Gerry legate de mama lui ˇs-au amestecat cu experienţele reale ale copilăriei. Când a devenit adult, femeile i ˇs-au părut reci, trădătoare și lipsite de iubire, dar în același timp a păstrat o imagine idealizată a lor, de fiinţe bune, salvatoare și capabile să ofere mângâiere. Femeia „bună” îşi îndrepta toată atenţia asupra lui. Dacă asta nu se întâmpla, i se declanșau vechile sentimente de neîmplinire și deprivare.

În căsnicia lor, Gerry se simţea profund amenințat când Paula încerca să-și împlinească propriile nevoi și dorinţe. Dacă ea acorda atenţie propriei persoane însemna că îl lipsea pe el de atenţie. Paula mi-a povestit:

Nu mai fusesem acasă de cinci ani, și mama m-a invitat să vin pe la ea. ˇS-a oferit chiar să-mi plătească ea drumul. Gerry a ţipat la mine până la aeroport: „Pleci și mă lași! Știi cum mă simt când sunt părăsit. Știi că, atunci când eram mic, maică-mea mă lăsa mereu singur și eram

speriat, dar nu-ţi pasă de ce simt eu”.

M-am simţit atât de vinovată, încât am sfârșit prin a nu mă mai duce.

Așa cum am văzut în capitolul 4, Gerry era gelos și pe copiii lor atunci când Paula le acorda atenţie.

Din cauza nevoii neîmplinite de afecţiune din copilăria sa, la maturitate devenise incapabil să tolereze chiar și cele mai mici frustrări:

Orice îi putea declanșa furia, și de fiecare dată era vina mea. Odată a ieșit să pornească mașina, dar ea nu mai pornea. A intrat în casă, a aruncat cu cheile în mine și a ţipat: „Nemernico! Mi-ai făcut-o! N-ai avut grijă cum trebuie de mașina asta”. Dar de fapt eu nu condusesem niciodată mașina. Era *a lui.*

Furia lui Gerry avea prea puţin de-a face cu mașina. Ea avea mult mai mult de-a face cu furia pe care o simţea faţă de mama lui pentru tot ce nu-i oferise și pentru frustrările extreme de care avusese parte în copilărie.

„E rușinos să fii vulnerabil”.

Pe lângă faptul că îi refuză fiului ei iubirea și atenţia și astfel îl frustrează, o mamă rece și indisponibilă afectiv îl va pedepsi adesea pentru faptul că are nevoie de ea. De aici el va deduce că *a avea nevoie de mama e inacceptabil și rușinos.* Va începe, astfel, să-și ascundă vulnerabilitatea de câte ori va putea. Mulţi misogini recurg la comportamentul violent și machist faţă de femei pentru a se apăra împotriva acestor sentimente inacceptabile de vulnerabilitate.

Logica nefericită care decurge de-aici este că, dacă nevoile misoginului sunt inacceptabile, la fel sunt și ale partenerei. Ele îi amintesc într-un mod prea acut de ale lui. Prin urmare, trebuie să le nege. Lucrul acesta explică în parte de ce mulţi misogini sunt atât de insensibili la suferinţa emoţională și chiar fizică a partenerei.

În cazul unei mame care îi refuză fiului iubirea, ca și în cazul unei mame abuzive, cruzimea și durerea provocată sunt evidente și umplu copilăria băiatului de furie, umilinţă și un sentiment al nevoilor afective neîmplinite. Acest gen

de mame pot fi considerate precursoare directe ale misoginismului. Dacă băieţii ar avea un tată puternic care să tempereze comportamentul punitiv al acestor femei, rezultatele ar putea fi altele. însă de obicei nu se întâmplă așa. Tatăl lui Nate era un bărbat retras, care nu se implica aproape deloc în viaţa fiului său; tatăl lui Gerry era un alcoolic violent și instabil emoţional. Gerry și Nate au crescut resimţind acut un gol interior. Ca adulţi, și-au căutat în permanenţă mama aceea bună și iubitoare pe care n-o avuseseră niciodată.

Băieţi furioși, bărbaţi furioși

Dacă reprimăm sau negăm emoţiile puternice nu înseamnă că le eliminăm. Dimpotrivă, le acumulăm mai adânc înăuntrul nostru.

Charlie a ajuns ulterior să facă o legătură directă între furia pe care o resimţea faţă de mama lui în copilărie și izbucnirile de furie pe care le avea faţă de femei în viaţa adultă:

Mama era exagerat de protectoare într-un fel efectiv aiurea. îmi aduc aminte că mă punea să stau într-un fotoliu fără să mă mișc ore de-a rândul. Așa mă supraveghea ea. îmi spunea: „Să nu îndrăznești să te miști!” Dacă mă duceam pe veranda din faţă, începea să ţipe: „Nu vreau să te pierd din ochi!” Așa că stăteam în fotoliu și stomacul mi se strângea atât de tare, încât parcă ar fi fost din ciment, iar capul începea să-mi bubuie încât credeam că o să-mi cadă de pe umeri.

Charlie și-a redirecţionat sentimentele de furie către el însuși și le-a transformat în reacţii fizice. Era mult mai acceptabil să aibă o durere de cap sau de stomac decât să conștientizeze furia împotriva mamei. Când a crescut, a continuat să aibă reacţii fizice atunci când se înfuria. încă de la primele ședinţe de psihoterapie, a fost fericit să descopere legătura dintre semnalele de avertizare la nivel fizic și comportamentul lui:

Întotdeauna am aceleași senzaţii fizice. îmi simt stomacul strângându-se și capul bubuind. Exact așa cum simţeam în copilărie. Pentru mine, acesta e semnalul că

demonii se pregătesc să-și facă apariţia și că fie am să-i arunc niște cuvinte urâte, fie am să ţip la ea sau am să fac un gest prin care să-mi recapăt controlul asupra ei și să-i arăt cine e șeful.

Când se înfuria pe actuala lui parteneră, Charlie îi arunca vorbe aspre, exact așa cum i-ar fi plăcut să-i arunce mamei lui. De fapt, ducea o luptă veche cu o adversară nouă și nepotrivită.

Misoginul crede sincer că furia lui faţă de parteneră e provocată de defectele ei. îi e mai ușor ˇs-o atace decât să se confrunte cu adevăratele surse ale furiei. Se simte îndreptăţit să-și verse supărarea pe femei. Sentimentul acesta de îndreptăţire vine în parte din experienţele pe care le-a avut în copilărie, dar în bună măsură vine și din cultura noastră.

O cultură care încurajează agresivitatea bărbaţilor faţă de femei

Legile și instituţiile noastre privitoare la drepturile femeilor și la prerogativele bărbaţilor se schimbă, dar mulţi bărbaţi cred și azi că autoritatea lor masculină depinde de capacitatea de a domina și de a stăpâni femeile.

Cultura noastră întărește ideea aceasta înfăţișând femeile pe post de ţinte adecvate pentru ostilitatea bărbaţilor. în literatură, în filme, la televizor, femeile sunt folosite ca scuturi, ostatice sau revelator pentru calităţile bărbaţilor. Sunt violate, bătute și împușcate cu o regularitate înspăimântătoare. Pornografia ne sugerează că farmecul inerent al unei femei justifică orice act sadic și/sau sexual pe care un bărbat îşi dorește să-l săvârșească împotriva ei.

Misoginului, care ajunge la vârsta maturităţii speriat de femei și de sentimentele lui puternice faţă de ele, aceste mesaje culturale par să-i întărească sentimentul că e îndreptăţit să se comporte cu cruzime. O cultură care, de la Biblie încoace, a înfăţișat femeile ca malefice, răuvoitoare și sinistre oferă misoginilor și mai multe motive să le urască, să se teamă de ele și să le insulte. Așa

cum spunea psihanalista Karen Horney: „Bărbatul n-a încetat niciodată să exprime în fel și chip forţele violente care îl atrag către femeie și, concomitent, frica lui teribilă că, prin intermediul ei, ar putea să moară sau să fie anihilat”.

În paralel cu imaginea femeii malefice, există și modelul cultural nerealist al masculinităţii, care le este impus băieţilor și care cere ca un bărbat să fie puternic, independent, invulnerabil, autoritar și lipsit de emoţii. în mod cert el nu trebuie să se teamă niciodată de femeie sau să fie dependent de ea. Niciun bărbat nu poate să corespundă acestui model, fiind[ɔ- el nu permite existenţa emoţiilor și nevoilor omenești normale. E mai cu seamă nerealist în cazul bărbatului care vine din copilărie cu nevoia disperată de a fi iubit de o femeie.

Legăturile extraconjugale

La maturitate, nevoia nesăţioasă de atenţie din partea femeilor l-a împins pe Gerry către un comportament distructiv și imoral. Meseria de psiholog i-a oferit control și putere asupra multora dintre clientele lui, cu care el a întreţinut relaţii sexuale. Era una dintre modalităţile prin care încerca să-și astâmpere nevoia de a fi mângâiat și alintat de o femeie.

În mod similar, mulţi misogini intră în relaţii extraconjugale din dorinţa neostoită de a primi acum ce n-au primit când erau copii.

Faptul că înţelege motivele pentru care misoginul are relaţii extraconjugale nu-i produce o prea mare ușurare partenerei. Nicki a descoperit că Ed avea o relaţie cu o altă femeie atunci când i-a găsit în buzunarul sacoului un bon de casă pentru un articol de lenjerie scumpă. Mi-a povestit:

Era extrem de gelos pe tot ce făceam, pe toţi cei cu care mă vedeam, și apoi am descoperit că *el* avea o relaţie extraconjugală! Asta mi-a pus capac. Am început să-mi fac bagajele. Nu voiam nici măcar să mai vorbesc cu el.

Gelozia și posesivitatea lui Ed sunt tipice. Mulţi misogini care au relaţii extramaritale presupun că și

partenerele lor fac la fel. Cu cât bărbatul se simte mai vinovat, cu atât va avea mai mare nevoie să proiecteze această vină asupra partenerei. Procedând astfel, el o transformă pe ea în „eroul negativ” şi-şi dă voie să se simtă mai puţin responsabil pentru comportamentul lui, fiind[crede că și ea e vinovată.

Legăturile cu alte femei nu schimbă de regulă nevoia disperată a misoginului de a rămâne alături de parteneră.

Când a venit acasă și a văzut că eram hotărâtă să-l părăsesc, Ed s-a prăbușit. Nici într-o mie de ani nu m-aș fi gândit să-l văd pe poliţistul ăsta de peste un metru optzeci înălţime plângând în asemenea hal. M-a implorat și a stăruit, suspinând. Era ca un copil mic.

M-am trezit că mi se face milă de el. A jurat că n-o să se mai vadă cu femeia cealaltă dacă rămân cu el, dacă îi mai dau o șansă. Așa că i-am dat-o. Am rămas.

Pentru Ed, Nicki o reprezenta în continuare pe mama lui. Nu putea să se desprindă de femeia pe care o vedea ca sursă principală de iubire și afecţiune.

Ed a făcut tot posibilul pentru a-și ascunde de Nicki legătura cu cealaltă femeie, dar alţi misogini nu fac acest efort. Nate, de exemplu, nu-și ascundea deloc infidelităţile și se afișa ostentativ cu angajatele sale. Lorraine mi-a povestit:

Uram să merg cu el la evenimente de firmă, fiind[trebuia să mă prefac că nu văd cum se învârte în jurul „favoritei” de la momentul respectiv. Mă lăsa singură și, în timp ce toată lumea se uita la mine, el dansa cu aceste femei și se dădea efectiv la ele, chiar sub nasul meu. Era profund umilitor.

Nate se folosea de relaţii extramaritale pentru a-și pedepsi și umili soţia și pentru a-și împlini nevoile sexuale și emoţionale.

Alţi misogini pot folosi relaţiile extraconjugale ca pe o modalitate de a se asigura că nu vor fi nevoiţi să fie niciodată singuri. îşi asigură relaţii de rezervă, ca să nu se mai teamă că ar putea rămâne fără nicio femeie în viaţa lor.

Există mulţi factori la mijloc în chesţiunea infidelităţii, și nu toţi misoginii sunt infideli. Dar, pentru aceia care sunt, relaţiile extraconjugale au adesea legătură tot cu fricile, nevoile și conflictele lor din copilărie.

Dependenţa și frica de abandon

Toţi bărbaţii pe care i-am descris până acum au ajuns la vârsta adultă purtând în ei sentimente profund ambivalente faţă de femei, bazate în mare măsură pe relaţiile pe care le-au avut cu mama lor. Am văzut, de asemenea, că ei transferă aceste sentimente asupra partenerei. Odată ce face asta, un bărbat ajunge să creadă că e dependent de parteneră așa cum a fost de propria mamă.

Inerentă acestei frici de dependenţă este spaima la fel de mare că femeia îl va părăsi. Bărbatul e stăpânit de groaza de singurătate, de teama că nu se va descurca și că nevoile afective nu-i vor fi ˇîmplinite. Cronologic e adult, dar psihologic e încă un copil speriat.

Tendinţa de a-și controla partenera pe toate planurile vine din această frică profundă că va fi abandonat. E o frică de care trebuie să se apere cu orice preţ. în încercarea de a-și potoli neliniștea, el caută să obţină controlul asupra partenerei distrugându-i încrederea în sine, așa încât ea să nu-l poată niciodată părăsi, iar el să fie în siguranţă.

Capitolul 7

Cum învaţă femeile

să iubească bărbaţi care le urăsc

Jackie ˇs-a simţit descurajată atunci când și-a dat seama că, în ciuda hotărârii sale de a avea altfel de relaţii, căsnicia ei cu Mark era aproape o copie la indigo a relaţiei dintre părinţii ei. Iată ce mi-a povestit:

Eram hotărâtă să am un cămin în care să ne purtăm frumos unii cu alţii și în care să existe respect reciproc. Nu voiam să am parte de circul pe care îl văzusem la noi acasă. Dar acum îmi dau seama că am făcut exact ca ei.

Când ˇs-a căsătorit, lui Jackie i ˇs-a părut că Mark e un bărbat fermecător, care avea să fie un partener de viaţă minunat pentru ea. Motivele evidente ale atracţiei pe care o simţea faţă de el erau calităţile lui; latura mai puţin evidentă a atracţiei îi rămăsese ascunsă, deși era înrădăcinată adânc în personalitatea ei. Oricare ar fi motivele pe care le invocăm pentru a ne îndrăgosti de cineva, realitatea este că multe dintre legăturile pe care le stabilim în relaţiile noastre apropiate au la bază tipare învăţate de la părinţi.

Din momentul în care am început să explorăm împreună tipare vechi din familia ei, Jackie a simţit cum ele îşi pierd puterea asupra ei. înţelegând legătura dintre alegerile pe care le făcuse la maturitate și felul cum fusese crescută în copilărie, a căpătat mai mult control asupra propriei vieţi și a sentimentelor faţă de sine.

Multor oameni le e frică să examineze forţele care le-au modelat caracterul și trecutul, crezând că ce a fost trebuie îngropat și că a privi înapoi înseamnă a-ţi plânge de milă și a zgândări răni vechi. Dar autodescoperirea poate să ne dezvăluie opţiuni noi și interesante. Cu cât înţelegem mai bine ce anume ne-a modelat ca indivizi, cu atât mai multe unelte avem la dispoziţie pentru a ne elibera de comportamente inutile.

Importanţa familiei

Când suntem copii, familia se îngrijește de nevoile noastre de bază, necesare supravieţuirii; ea reprezintă totodată prima și cea mai importantă sursă de informaţii despre lume. Din familie învăţăm cum să gândim și să simţim referitor la noi înșine și la ce să ne așteptăm din partea celorlalţi. Temelia noastră emoţională e pusă de felul cum ne tratează părinţii noștri, cum se tratează unul pe celălalt, de tipurile de mesaje pe care ni le transmit comportamentele lor și de modul cum gestionăm noi aceste informaţii în sinea noastră.

Imaginea de sine

Copiii mici cred că părinţii lor, puternici și importanţi, deţin monopolul adevărului și înţelepciunii.

Prin urmare, tot ce spune un părinte e corect și adevărat. Când părintele emite o judecată despre valoarea copilului, opinia lui devine realitate indubitabilă în mintea impresionabilă a celui mic. Dacă părinţii le dau de înţeles copiilor că sunt buni, valoroși și demni de iubire, aceștia îşi vor construi o imagine pozitivă de sine și un sentiment solid al valorii proprii. Se vor aștepta ca ceilalţi să-i trateze corect, fiind[ɔ- vor crede că merită asta.

Dar, dacă felul în care e tratat un copil în primii ani de viaţă îl învaţă că e rău, incapabil, lipsit de valoare și nedemn să fie iubit, el va găsi metode de a-și construi viaţa în așa fel încât să-și demonstreze că lucrul acesta nu e adevărat.

Imaginea de sine negativă pe care şi-o formează unii copii îi însoţește și la maturitate. Căutând un numitor comun în rândul femeilor cu care am lucrat și care erau angrenate în relaţii cu misogini, am descoperit că toate aveau, încă din copilărie, o imagine de sine profund negativă. Această imagine de sine deteriorată contribuie, mai mult decât orice alt factor, la faptul că ele acceptă tratamentul abuziv al partenerului.

Modelul de urmat în timp ce ni se formează imaginea de sine, noi femeile învăţăm totodată, prin identificarea cu mama, ce înseamnă să fii femeie și cum trebuie să se comporte femeile cu bărbaţii. Tatăl, pe de altă parte, ne oferă primul model de comportament masculin, mai ales în raport cu femeile. Iar interacţiunile dintre părinţii noștri ne oferă prima și cea mai importantă imagine a modului în care se comportă două persoane în relaţia de cuplu. Niciun film, program de televiziune sau profesor nu ne învaţă mai multe decât contactul zilnic cu căsnicia părinţilor. în copilărie nu ne dăm seama de faptul că există multe alte moduri de a trăi în cuplu. Căsnicia părinţilor devine modelul pentru relaţiile apropiate pe care le vom avea în viitor.

Mesajele

Unul dintre modurile în care învăţăm de la părinţii noștri îl reprezintă mesajele pe care ni le transmite

comportamentul lor. Așa cum este folosit aici, cuvântul „mesaj” nu are legătură cu ceea ce părinţii îi comunică în mod direct copilului, ci cu felul în care acesta interpretează inconștient comportamentul și afirmaţiile părinţilor. De pildă, unei fete poate să nu i se spună niciodată nemijlocit că opiniile ei nu contează, dar, dacă părinţii o întrerup constant sau îi cer să tacă, ea va deduce curând că părerea ei e lipsită de importanţă.

Mesajele pe care le primim în copilărie devin informaţia de bază pe care o vom folosi pentru tot restul vieţii referitor la noi înșine și la poziţia noastră în lume. Adesea însă nici măcar nu conștientizăm că informaţia aceasta există. Unul dintre cele mai mari beneficii ale reexaminării trecutului e faptul că descoperim ce mesaje am primit de la părinţi. Deși procesul acesta de descoperire e dureros, el ne ajută să ne schimbăm comportamentul actual și chiar sentimentele pe care le nutrim faţă de noi înșine. La urma urmei, mesajele acestea reprezintă ceva ce am învăţat, și orice lucru învăţat poate fi dat uitării.

Tiparele în copilărie, din cauza dependenţei de adulţii din jur, ne simţim neputincioși într-o lume de oameni puternici. Dacă atmosfera de acasă e neplăcută sau dureroasă, ne apărăm promiţându-ne în sinea noastră că, atunci când vom fi mari, vom face lucrurile mai bine decât le-au făcut părinţii noștri.

Însă, din cauză că știm numai ceea ce am învăţat în copilărie, odată deveniţi adulţi, continuăm să căutăm experienţe și relaţii care ne fac să ne simţim confortabil oferindu-ne ceva care ne e familiar. Așa că, în ciuda promisiunii eroice de a face lucrurile altfel, sfârșim adesea prin a reproduce situaţiile și relaţiile pe care le-am trăit în copilărie. Un bun exemplu în acest sens îl reprezintă cazul femeii al cărei tată a fost alcoolic și care sfârșește prin a se căsători tot cu un alcoolic. Ea caută să recreeze ceea ce îi este familiar și totodată încearcă să se convingă că acum, ca adultă, are puterea de a rescrie vechiul scenariu al familiei și a-i da un sfârșit fericit. Cândva a suferit din

cauză că tatăl ei nu i-a oferit iubire. Acum va încerca să obţină iubirea respectivă de la un alt alcoolic.

Impulsul de a repeta situaţiile familiare combinat cu impulsul la fel de puternic de a le da o altă încheiere creează o capcană în care cad multe femei. în ciuda hotărârii de a avea relaţii mai bune decât au avut părinţii lor, sfârșesc prin a intra într-unele foarte asemănătoare.

Când am început să explorez împreună cu Jackie trecutul ei și al familiei ei, am descoperit multe tipare din primii ei ani de viaţă în problemele pe care le avea cu Mark. în cazul ei, am avut marele noroc să lucrez nu doar cu ea și mai târziu cu Mark, ci și cu mama ei, Lorraine. Mama a venit iniţial ca să discutăm despre Jackie și ˝s-o ajutăm să-și rezolve unele conflicte din familie, dar apoi a rămas în terapie ca să-și rezolve ea însăși probleme personale importante, oferindu-mi o perspectivă multigeneraţională valoroasă asupra tiparelor de familie.

Povestea familiei lui Jackie

Mama lui Jackie avea 17 ani când l-a întâlnit pe viitorul ei soţ. Lorraine i-a părut tânărului Nate o floare exotică, delicată, frumoasă, care creștea în cartierul lor sărac. Avea spirit artistic și, chiar dacă familia ei n-o ducea grozav cu banii, studia dansul. Nate ˝s-a îndrăgostit nebunește de ea. El era un tânăr elegant, care avea o mulţime de admiratoare. Era hotărât, ambiţios și carismatic. Lorraine a fost extrem de măgulită de interesul pe care i-l arăta.

Nate avea un apetit sexual feroce, iar Lorraine, naivă și lipsită de experienţă, a rămas în scurtă vreme însărcinată. Familia ei i-a forţat să se căsătorească în pripă. Lorraine a

Cum învaţă femeile să iubească bărbaţi care le urăsc trebuit să-și abandoneze speranţa de a deveni dansatoare; Nate a trebuit să se lase de liceu și să se angajeze, renunţând la visul de a face o facultate și de a deveni doctor. Amândoi ˝s-au simţit înșelaţi, ca și cum le-ar fi fost furată tinereţea.

Relaţia a fost furtunoasă încă din prima zi. Adoraţia

lui Nate faţă de tânăra lui soţie ˇs-a transformat curând în gelozie și posesivitate. Voia să știe fiecare mișcare pe care o făcea și a dobândit controlul asupra ei prin izbucnirile dese de furie și prin atacurile verbale. în perioadele de calm era în continuare un iubit pasional, dar scandalurile o făceau pe Lorraine să se izoleze adesea în tăceri înlăcrimate și în depresii prelungite. Responsabilităţile copleșitoare ale căsniciei și ale creșterii unui copil la vârsta de 18 ani, cărora li se adăuga comportamentul volatil al lui Nate, au strivit spiritul independent al lui Lorraine, atât cât exista. Aceasta a fost familia în care ˇs-a născut Jackie.

Mama supusă

Una dintre amintirile timpurii ale lui Jackie e legată de o scenă în care tatăl ei ţipă la Lorraine din cauză că mama lăsase deschisă o ușă a bufetului:

A făcut-o „egoistă”, „leneșă” și „toantă”, apoi a aruncat pe jos toate oalele și tigăile și a obligat-o pe ea să le adune. El stătea și vitupera. Vedeam că mama tremură și că îi curg lacrimile pe faţă, dar n-a zis nimic. A făcut ce i-a spus el.

Lorraine n-a încercat să opună rezistenţă sau să-și apere drepturile. Mai târziu avea să i se plângă lui Jackie că e nefericită și că nu poate face nimic. I-a oferit, de fapt, un model de urmat, indiferent dacă ea era sau nu conștientă de asta.

„O relaţie cu orice preţ”.

Întâmplarea cu bufetul descrisă de Jackie reprezintă foarte bine stilul de relaţionare și dezechilibrul de putere din căsnicia lui Lorraine și a lui Nate. Mesajul pe care l-a recepţionat Jackie atunci când și-a văzut mama supunându-se abuzului a fost că *singurul mod de a reacţiona faţă de agresivitatea bărbaţilor este să te supui și să cedezi.* Din comportamentul tatălui ei a învăţat că *bărbaţii au voie să se comporte oricum vor, iar femeile trebuie să suporte.*

Un alt mesaj puternic pe care i l-a transmis această scenă a fost că, *dacă mama nu poate să se apere pe ea, cu*

siguranţă nu poate să mă apere pe mine. Cu alte cuvinte, Jackie nu se putea bizui pe mama ei pentru ajutor dacă tatăl și-ar fi ˇîntors furia împotriva ei.

Deși orice comportament parental îi transmite copilului un mesaj de un fel sau altul, numai temele repetitive contribuie la formarea imaginii lui despre lume. Dacă o fată îşi vede mama acceptând abuzul fizic și psihologic, ea învaţă că bărbatul are voie să-i facă orice unei femei. O femeie bătută reprezintă pentru fiica ei dovada că *o femeie trebuie să tolereze orice ca să rămână lângă un bărbat.*

Supunându-se continuu abuzurilor lui Nate, Lorraine i-a comunicat lui Jackie că nu poate supravieţui fără soţul ei. Jackie mi-a spus:

N-am înţeles niciodată de ce mama, pe care eu o consideram o fiinţă minunată, stătea cu tata, când el o trata atât de urât. Chiar și copil fiind, îmi dădeam seama că el n-o apreciază și nu vede cât de specială este. O întrebam de ce mai stă, mai ales când plângea după ce el ţipase la ea, și ea îmi răspundea: „Unde să mă duc? Ce să fac? Cine să aibă grijă de noi?”

Mesajele pe care Jackie le recepţiona din interacţiunile părinţilor ei – că *lumea e un loc înfricoșător pentru o femeie*

Cum învaţă femeile să iubească bărbaţi care le urăsc *lipsită de bărbat,* că *femeile sunt neputincioase și dependente de bărbaţi* și că *bărbaţii au toată puterea în relaţii, în timp ce femeile n-au nicio putere* – ˇs-au întipărit adânc în personalitatea ei. A crescut ferm convinsă că o *femeie trebuie să aibă cu orice preţ o relaţie cu un bărbat, chiar dacă acel preţ sunt demnitatea ei și sentimentul valorii proprii.*

Cultura care susţine dependenţa femeilor

Societatea a consolidat, prin tradiţie, ideea că femeile sunt inferioare bărbaţilor, că fetele nu-și pot purta singure de grijă și că au nevoie de bărbaţi care să facă asta. Toate am văzut cum bărbaţii sunt portretizaţi ca fiind mai puternici, mai competenţi și mai inteligenţi, în vreme

ce femeile sunt, nu-i așa?, conduse de emoţii, nehotărâte, cu mintea împrăștiată, pasive, ilogice, manipulative și chiar răuvoitoare. Astfel de stereotipuri afectează și mai mult capacitatea unei fete de a se percepe ca o persoană puternică, demnă de respect și valoroasă.

La acestea se adaugă disparitatea dintre realizările pentru care sunt admiraţi băieţii și cele pentru care sunt admirate fetele. în vreme ce fetele pot fi lăudate pentru manierele și înfăţișarea lor, băieţii sunt adesea apreciaţi pentru realizările școlare și pentru forţa fizică. Fetele pot fi chiar descurajate dacă vor să exploreze viaţa și să înveţe să se descurce singure, fiind în schimb îndemnate să-și dezvolte abilitatea de a-i manipula pe ceilalţi ca să supravieţuiască. Ceea ce primesc aceste fete sunt niște *lecţii de neputinţă.*

Chiar și după ce devenim adulte, multe dintre noi continuă să creadă că au prea puţin control asupra vieţii lor. Ajungem să fim convinse, poate, că alţii iau deciziile în viaţa noastră și să privim viaţa drept ceva ce ni se întâmplă, *pur și simplu.* Acest sistem de credinţe, consolidat prin identificarea în copilărie cu mame care sunt întruchiparea dependenţei și neputinţei, face ca multe femei să accepte căsnicii pline de abuzuri.

„Fă ce-ţi spun, nu ce fac eu”.

Nu cuvintele au cea mai mare influenţă asupra unui copil, ci comportamentul. Când o mamă îi spune fiicei sale să nu-i dea voie unui bărbat ˇs-o controleze sau ˇs-o abuzeze, iar după aceea îi oferă ca model, în propria ei relaţie cu soţul, tocmai opusul acestei învăţături, fata va răspunde numai mesajului comportamental, nu celui verbal.

Paula, care a fost o artistă publicitară de succes înainte de a se căsători cu Gerry, mi-a spus că mama ei o încurajase să aibă o carieră și o susţinuse atât emoţional, cât și financiar:

Mama a fost o pictoriţă foarte bună și începea să aibă succes cu lucrările ei. Dar tata se lua întruna de ea. Se uita peste umărul ei când picta și-i zicea batjocoritor: „Nu ești

Picasso, drăguţă". Când aveam paisprezece ani, mama ˇs-a lăsat de pictat. Când am întrebat-o de ce, mi-a zis: „Ce rost are, dacă lui tafi nu-i place?" Ea, care îmi spunea mereu cât de important e să am propriile mele interese și să fac ce-mi doresc, indiferent ce ar spune ceilalţi, renunţa acum la pictură din cauză că n-o aproba tata. Am fost furioasă pe ea.

Mesajul pe care l-a primit Paula a fost acesta: *E important pentru tine să fii independentă și să ai o carieră de succes, dar eu n-am voie să fac asta.* Mai târziu, în căsnicia cu Gerry, Paula și-a abandonat rapid cariera atunci când el a început să-i critice munca. „Probabil era mai important să am aprobarea lui decât să continui", mi-a zis ea. în ciuda sprijinului verbal al mamei sale în favoarea succesului profesional, Paula a reacţionat la efectul mai puternic pe care l-a avut asupra ei faptul de a-și vedea mama abandonându-și propria carieră.

Chiar și atunci când o femeie e capabilă să se elibereze de modelul întruchipat de mama ei și dobândește independenţă financiară, ea poate să se considere în continuare inferioară și să permită abuzul psihologic al partenerului. Atât Rosalind, cât și Laura sunt exemple relevante în acest sens. După cum am arătat în „Paradoxul femeii puternice" (pagina 104), o femeie poate să fie un adult pe deplin independent în viaţa ei profesională sau de afaceri și cu toate acestea să reacţioneze ca un copil neputincios în relaţia cu partenerul.

Dubla identificare

Este remarcabil faptul că până și din situaţiile de familie cele mai dificile copiii pot să recepţioneze unele trăsături pozitive și utile, care să le fie de folos mai târziu în viaţă. Jackie, de exemplu, a asimilat în mod pozitiv o parte din agresivitatea tatălui ei, ceea ce i-a oferit instrumentele necesare pentru a-și atinge obiectivele în carieră. Majoritatea femeilor ai căror taţi au fost tiranici și ale căror mame au fost pasive fac identificarea de gen cu mama, dar pot să preia și să integreze în caracterul lor și ceva din agresivitatea tatălui. în familiile în care unul din

părinţi este în mod evident mai puternic decât celălalt, copilul va prelua adesea, fără să-și dea seama, multe dintre atributele părintelui puternic, chiar dacă acesta e de sex opus. Dar Jackie, asemenea multor femei pe care le-am văzut, credea că poate să-și folosească puterea preluată de la tatăl ei numai în viaţa profesională. Pe măsură ce am lucrat cu ea, am fost încântată să descopăr că e capabilă ˇs-o utilizeze la fel de eficient și în viaţa personală. Avea deja abilităţile necesare; trebuia doar să înveţe să le aplice în relaţia cu Mark. (Am să discut despre cum să folosești și să redirecţionezi o parte din aceste abilităţi în partea a doua a acestei cărţi.)

Frica de a nu pierde iubirea tatălui

Când Jackie avea 5 ani, Lorraine a rămas iar însărcinată. Și de data asta era un moment nepotrivit: Nate lucra pe comision și veniturile lui fluctuau foarte tare. Lorraine, pentru care sarcina era dificilă, se gândea cu groază la responsabilităţile suplimentare pe care le presupune un al doilea copil. ˇS-a luptat cu accese de depresie și a petrecut o groază de timp în pat. Jackie și-a amintit că perioada aceasta a marcat o schimbare semnificativă în comportamentul tatălui ei faţă de ea însăși:

Într-o seară, la cină, am vărsat laptele. Tata ˇs-a înfuriat brusc pe mine și a început să ţipe. Nu mai strigase niciodată la mine până atunci. Era atât de furios, încât am crezut că o să explodeze. ˇS-a înroșit la faţă și i ˇs-au umflat venele de pe gât. Eram îngrozită. A strigat că îi distrug casa, că el muncește până-i sar capacele pentru noi, iar eu stric totul. Apoi m-a obligat să curăţ tot în timp ce el mă supraveghea ca să fie sigur că șterg și ultima picătură, ţipând la mine și insultându-mă în tot acest timp. Plângeam atât de tare, încât nici nu mai vedeam podeaua. Am simţit că e sfârșitul lumii, că îi pierdusem iubirea pentru totdeauna.

Pentru copilul care crede că a pierdut iubirea părintelui, suferinţa e profundă. Faptul că nu vede dincolo de momentul prezent i-o intensifică; el crede că

sentimentele teribile cu care se confruntă vor continua la nesfârșit.

Deoarece copiii sunt complet dependenţi de părinţii lor pentru a supravieţui fizic și emoţional, nevoia de iubire părintească e absolută. Nevoia firească a legăturii sufletești cu părintele devine mai intensă dacă părintele îi refuză iubirea și devine o figură ce inspiră frică și anxietate. Cu cât părintele e mai înfricoșător, cu cât amenință mai mult să se îndepărteze de copil, cu atât copilul se va agăţa mai tare de el în efortul de a-i recâştiga bunăvoinţa. Pentru copilul confuz, părintele furios, care îl iubește și-l rănește deopotrivă, e un uriaș. Acest uriaș îi controlează viaţa stârnindu-i frică și manipulându-i iubirea. Copilul trebuie să-și gândească în permanenţă comportamentul fie ca să evite mânia părintelui, fie ca să-i primească aprobarea.

Orice relaţie tată-fiică are partea ei de conflicte și de dezacorduri, dar, dacă tonul predominant al relaţiei e caracterizat de afecţiune și respect, fiica va dezvolta un sentiment de încredere și siguranţă în privinţa bărbaţilor. Pentru că tatăl este primul bărbat din viaţa ei, el devine modelul după care fiica îşi va croi așteptările legate de bărbaţi. Felul în care o tratează el va determina în mare parte și imaginea ei de sine.

„Dacă spune tafi, înseamnă că așa e”.

Când tatăl ei îi adresa cuvinte jignitoare, Jackie le lua ca pe niște evaluări corecte, nu ca pe niște izbucniri ale unui om furios și exagerat de critic. Cuvintele lui erau ca niște lovituri fizice și i-au afectat sentimentul propriei valori tot atât cât ar fi făcut-o și bătăile fizice.

Când un copil e supus atacurilor verbale, el crede că sunt provocate de propriile lui defecte, nu că ar fi un abuz din partea cuiva. Pentru că nu poate concepe că părintele lui atotputernic, asemănător unui zeu, ar face ceva rău, copilul crede ce îi spune acesta. Părerea lui negativă devine *temelia* pe care copilul îşi clădește imaginea de sine. Dacă mesajele pe care le primește despre el însuși sunt în principal pozitive, imaginea sa de sine va fi

sănătoasă. Dar, în cazul multor copii, mesajele pozitive sunt în permanenţă anulate de cele negative.

Părerea lui Nate despre Jackie a devenit parte integrantă din ceea ce credea ea despre sine. Când, ajunsă la vârsta adultă, soţul ei o ataca în aproximativ același fel, a fost foarte ușor pentru ea să reînceapă să se simtă „rea”, așa cum se simţise în copilărie. Copilul care e făcut să creadă că e „rău” va începe să accepte vina pentru orice merge prost în familie.

Cum înveţi să-ţi asumi vina.

Când Jackie avea 6 ani, a venit pe lume sora ei, Clare. Tot atunci, Nate a devenit manager al unui magazin de articole sportive. Odată cu această creștere a venitului și cu promisiunea unui viitor mai bun, familia ˇs-a mutat într-un apartament mai mare, iar Lorraine a început să se bucure de Clare așa cum nu se putuse bucura niciodată de Jackie. Jackie a devenit în scurt timp conștientă de faptul că mezina era preferata în casă. Ajunsese să simbolizeze turnura fericită pe care o luaseră lucrurile în familia lor. Nate a început să vadă în gelozia firească a lui Jackie o dovadă în plus a caracterului ei urât. începuse ˇs-o învinovăţească, de altfel, pentru toate tensiunile și conflictele care apăreau în familie. Deși o ataca în continuare verbal pe Lorraine, găsea acum și în Jackie o ţintă pentru ieșirile lui furioase. Ori de câte ori se enerva, dădea vina pe fiica mai mare pentru toate frustrările lui.

Atitudinea lui a făcut din Jackie ţapul ispășitor al familiei. Oamenii de felul lui Nate, incapabili să accepte responsabilitatea pentru propriile defecte și frustrări, găsesc întotdeauna o persoană mai puţin puternică pe care să dea vina pentru orice disconfort. Copiii sunt candidaţii ideali la rolul acesta din cauza dependenţei lor, a vulnerabilităţii și a perspectivei lor limitate asupra lumii.

Din cauza rolului de ţap ispășitor care i-a revenit în familie, Jackie n-a mai putut să scape de ideea că *ea e de vină pentru tot ce merge prost în viaţa ei.*

Sora ei, în schimb, nu era ţinta unor asemenea acuzaţii. Lucrul acesta nu e neobișnuit. Adeseori, doi copii

din aceeași familie sunt trataţi foarte diferit. Drept urmare, ei pot ajunge să aibă mai târziu imagini de sine foarte diferite şi vor exista deosebiri foarte mari între stilurile lor de viaţă și între relaţiile pe care le au la vârsta adultă.

„Taţi e supărat numai din cauza ta”.

Când a început să-i atragă lui Jackie atenţia asupra tuturor lucrurilor pe care le făcea și care îl supărau pe tatăl ei, Lorraine a consolidat, fără să-și dea seama, în mintea copilei ideea că ea e de vină pentru problemele familiei. „Taţi e supărat numai din cauză că…” începea Lorraine, apoi urmau tot felul de motive menite să explice comportamentul iraţional al lui Nate.

Dacă vorbeam prea tare sau mâneam prea repede, dacă nu-l întâmpinam așa cum voia el când venea acasă, mama îmi spunea că îl supăr. Am petrecut o groază de timp gândindu-mă: „Ce am făcut? Ce am spus? De ce nu pot să fiu și eu o fată bună, așa încât tafi să mă iubească și să nu se mai înfurie?” îmi făceam zilnic un milion de promisiuni că o să fiu un copil mai bun și mai ascultător, așa încât tafi să nu se mai supere.

Lorraine devia spre fiica ei o parte din furia lui Nate. Jackie a acceptat această responsabilitate și a crezut că, atunci când tatăl era supărat, de ea depindea să-l împace. Drept urmare, îşi consuma energia pe care ar fi trebuit ˚s-o dedice dezvoltării ei emoţionale cu grija de a-și ajuta mama să păstreze pacea în casă. Mottoul „nu-l supăra pe tafi” a devenit criteriul după care se ghidau în viaţă atât mama, cât și fiica.

„Nu poţi ști niciodată cum te va face să te simţi un bărbat”.

Comportamentul lui Nate faţă de Jackie nu era întotdeauna abuziv. Când voia, putea ˚s-o facă să se simtă centrul universului – adorată și foarte specială. Când era afectuos cu ea, lui Jackie i se părea că e un erou minunat și că va redeveni pentru totdeauna fetiţa lui dragă.

Îmi doream mai mult decât orice o pereche de patine. Taţi promisese că-mi cumpără, dar aveam piciorul foarte îngust, așa că nu era deloc ușor să găsească. în seara în

care planificase el să-mi ia patine ploua cu găleata, dar ˇs-a dus oricum. A trebuit să caute la opt magazine diferite până când a găsit unele potrivite. Trecuse de ora zece când a ajuns acasă, iar eu eram deja în pat. M-am trezit când a intrat în camera mea, și n-am să uit niciodată zâmbetul de pe faţa lui atunci când a venit cu patinele și mi le-a așezat la picioarele patului. L-am iubit enorm pentru asta. Mi ˇs-a părut că e cel mai bun și mai viteaz tată de pe pământ că făcuse asta pentru mine.

Tatăl minunat și generos se juxtapunea tatălui tiranic, furios, creând în mintea micuţei Jackie un bărbat de proporţii mitice. Faptul că uneori putea să se bucure de iubirea lui necondiţionată făcea ca izbucnirile de furie să fie și mai devastatoare.

„Trebuie să-l iubești orice ar fi”.

Problema pentru Jackie era că, atunci când tatăl ei puternic și adorat se purta afectuos cu ea, o făcea să se simtă minunat, dar, când era crud, ea simţea frică, respingere și derută.

În căsnicia ei cu Mark, Jackie ˇs-a trezit că trăiește după același tipar. Erau momente minunate, în care Mark se dovedea foarte tandru, și erau altele îngrozitoare, când el îi refuza iubirea și se purta cu cruzime. Indiferent cum o făcea să se simtă, ea considera că trebuie să-i ofere toată loialitatea și tot devotamentul ei, exact așa cum fusese învăţată în copilărie să-i ofere iubire și devotament tatălui, chiar și când acesta o trata urât.

Mesajele subliminale pe care se baza comportamentul lui Jackie erau următoarele: *sentimentele tale nu contează* și *chiar dacă un bărbat se poartă urât cu tine, tot trebuie să-l iubești.*

Cum înveţi să-ţi înghiţi furia

Orice copil care e tratat urât acumulează în el o furie imensă. Cum ai putea să fii victima unei nedreptăţi și să nu devii furios? Cum ai putea să fii tratat de parcă sentimentele tale nu contează și să nu te înfurii? Jackie n-a făcut nici ea excepţie. Dar, asemenea multor copii, ea n-a avut voie să-și exprime furia.

Odată, la cină, am zis ceva ce nu i-a plăcut lui tafi, și el mi-a spus: „Sper să te înec!” Am simţit cum lacrimile îmi ard ochii și m-am simţit de parcă fusesem înjunghiată. Am fugit de la masă în camera mea și am plâns în hohote. Nu-mi venea în minte decât: „Sper ca *tu* să te înec. Sper să *mori”.* Mă simţeam îngrozitor de rănită și de furioasă. Atunci mama a intrat în cameră și mi-a zis: „Ai face mai bine să te întorci la masă, fiind[ɔ~ tafi e foarte supărat pe tine”. Când m-am întors, mi-a șoptit: „Spune-i că îţi pare rău”. întotdeauna a trebuit să-mi înghit furia imensă pe care mi-o provoca tata de fiecare dată când mă umilea.

Furia este o emoţie umană firească, și toţi copiii o trăiesc într-o anumită măsură, dar mulţi părinţi nu știu cum să-i facă faţă. Adesea ei consideră în mod greșit că ea reprezintă un indiciu al eșecului lor ca părinţi. Când un copil are o criză de furie, majoritatea părinţilor cred că au pierdut controlul și se simt neputincioși. Copiii au nevoie să-și exprime sentimentele de furie, dar în limite rezonabile. Ei trebuie învăţaţi că *sentimentele* de furie sunt normale, dar că asta nu înseamnă că pot să dea un picior câinelui, să lovească pe cineva, să rupă ori să spargă diverse lucruri. Atunci când un părinte îşi învaţă copilul cum să-și exprime sentimentele în mod adecvat, el îi dă o lecţie foarte importantă.

Restricţionarea culturală a furiei feminine

Băieţii sunt încurajaţi să-și manifeste mare parte din agresivitate și furie prin sporturi de contact, lupte și competitivitate făţișă, dar fetelor li se permit mult mai puţine supape. Li se cere să fie politicoase și drăguţe; dacă îşi exprimă furia prin ţipete, bătăi sau sporturi agresive, nu sunt considerate „feminine”. Cu toate că unele ajung să fie băieţoase, majoritatea învaţă să-și exprime furia prin agresivitate verbală. Bârfa, poreclele și sarcasmul sunt formele standard; alte forme, mai puţin directe, sunt bosumflarea și plânsul.

Furia întoarsă asupra ta

Atunci când agresivitatea verbală nu e suficientă ca să-ţi potolești furia, așa cum ˇs-a întâmplat în cazul lui

Jackie, sentimentele de furie sunt îngropate de vii. Din nefericire, atunci când o emoţie puternică precum furia e blocată, în loc să fie manifestată normal, ea nu dispare pur și simplu, ci găsește o altă cale de exprimare. în cazul lui Jackie, la fel ca la mulţi copii abuzaţi, asta a însemnat să-și întoarcă furia către ea însăși.

Jackie a început să se simtă vinovată că are emoţii atât de puternice și nepermise și ˟s-a convins singură că le nutrește fiind[ɔ- e o fiinţă groaznică. Furia ˟s-a transformat, firește, în ură de sine.

Jackie a încercat apoi să-și ispășească sentimentele de furie concepând o serie de comportamente complicate prin care să dovedească tuturor, inclusiv sieși, că e în realitate o fată bună, că merită să fie iubită și, mai presus de orice, că nu e furioasă. A devenit extrem de maleabilă, dispusă să se adapteze la orice și supusă. Multe fete sunt învăţate să se comporte așa și îşi păstrează acest comportament și în viaţa adultă.

Asemenea moduri de a contracara furia dau însă naștere unui cerc vicios. Cu cât e mai supusă, cu cât sentimentele și nevoile ei sunt mai ignorate, cu atât fata se înfurie mai tare – și apoi cu atât devine mai supusă ca să-și anihileze furia. Fiecare copil abuzat se învârte în acest cerc.

„Te simţi rău pentru că ești rea”.

Când a plecat de la masă în lacrimi după ce tatăl ei îi spusese că speră să se înece, Jackie a atras de fapt atenţia asupra purtării lui. Dar toată lumea a început să se comporte ca și cum Jackie ar fi fost cea rea; ea era acum cea care se comportase îngrozitor. Cruzimea lui Nate nu putea fi adusă în discuţie. Așadar, Jackie nu avea voie nu doar să-și exprime furia când tatăl ei o rănea, dar nici măcar să spună „au!”

Când un copil nu are voie să-și exprime durerea, unul dintre mesajele importante, distructive pe care le primește este că, *dacă se simte rău, e din cauza defectelor sale.* Un alt mesaj care vine aproape întotdeauna la pachet este că, *dacă are nevoie de alinare, fata e urâtă și respingătoare.*

Jackie și-a amintit:

Plângeam de câte ceva ce-mi zisese tata și imediat el începea să râdă de mine. Mă imita și spunea: „Ia uitaţi ce faţă urâtă! Nu pot să mă uit la așa ceva”. îmi zicea că sunt dezgustătoare și să „încetez cu smiorcăitul”.

Drept urmare, Jackie ˇs-a simţit mereu, și ca adultă, singură și izolată atunci când era într-o situaţie neplăcută. în loc să caute alinare durerii ei, a învăţat să se dojenească aspru, ceea ce îi intensifica suferinţa. După ce mi-a descris un incident în timpul căruia soţul ei, Mark, fusese crud cu ea, a adăugat:

Mi se face efectiv rău când văd cum reacţionez și cât de incapabilă sunt. Stăteam acolo și mă smiorcăiam ca un bebeluș. Nu e de mirare că e dezgustat de mine.

Se pedepsea singură când simţea suferinţă emoţională, conform tiparului creat în copilărie; continua ce începuse tatăl ei. Devenise cel mai mare dușman al ei înseși.

O consecinţă distructivă a acestui fapt în viaţa de adult a fost că Jackie evita cu orice preţ deciziile sau confruntările dureroase. Dar unele alegeri din viaţa unui adult, cum ar fi renegocierea sau încheierea unei relaţii toxice, implică în mod inevitabil suferinţă emoţională. Dacă aceste alegeri sunt evitate, durerea e amplificată prin autoacuzare și autopedepsire.

Drama ca mod de viaţă

Amintirea mea cea mai vie e legată de tensiunea palpabilă care plutea în aer atunci când tata urma să vină acasă. Cât eram doar cu mama și cu sora mea, era o atmosferă relaxată, dar, de îndată ce auzeam cheia în ușă, totul se schimba. Toate deveneam încordate, fiind[ɔ nu știam niciodată în ce dispoziţie avea să fie. începeam să ne agităm încolo și încoace, ca niște gândăcei, fie ca să facem curat în pripă, fie ca să-l așteptăm cu ceva în mână când avea să intre pe ușă, ca să-l îmbunăm… o băutură, papucii, ziarul, orice l-ar fi ˇînduplecat să nu-și iasă din fire.

Tensiunea pe care Jackie a descris-o mai sus era rezultatul direct al haosului și imprevizibilităţii din căminul

lor. Toată lumea se temea de oscilaţia stărilor sufleteşti ale lui Nate şi de ele depindea bunăstarea emoţională a tuturor membrilor familiei. întotdeauna scenele cu lacrimi, explicaţii, ţipete şi ameninţarea violenţei fizice alternau cu perioade de calm. Jackie îşi amintea că, de multe ori, când tatăl ei avea ieşiri violente, reacţia mamei era să plângă, să implore, să dea explicaţii, şi atunci, câteva momente mai târziu, cei doi soţi se sărutau şi se împăcau. Climatul din casa părinţilor ei era tensionat, dar cu elemente de iubire, amabilitate şi afecţiune. Rezultatul era un talmeş-balmeş de emoţii. Jackie a înţeles că *drama reprezintă o componentă esenţială a iubirii.*

E de aşteptat ca un copil crescut într-o atmosferă familială atât de furtunoasă să înveţe să ia tumultul şi haosul drept iubire. La maturitate el va avea nevoie de aceste elemente în relaţiile sale amoroase pentru a avea sentimentul că iubeşte şi este iubit. Va căpăta ceea ce eu numesc „dependenţă de dramatism".

Acest gen de dramatism poate ascunde foarte bine – ca orice dependenţă – aspectele distructive şi infantile dintr-o relaţie. Haosul îi menţine pe participanţi într-o stare de tumult emoţional atât de mare, încât nu pot evalua cu claritate situaţia. Adeseori, ambii parteneri sunt atât de sleiţi şi storşi de energie din cauza conflictelor, încât nu mai pot nici măcar gândi.

Copiii proveniţi din familii în care atmosfera a fost dramatică cresc cu ideea că tensiunea face parte integrantă din iubire. Prin urmare, o fată care creşte într-o astfel de familie va fi partenera ideală pentru misoginul carismatic, exploziv. Certurile, tensiunea şi drama sunt pentru ea „normale" şi familiare. Ea vede trecerile de la disperare la bucurie, de la iubire la ură, de la abuz la amor intens ca pe o dovadă de iubire.

Tafi obsedaţi de control şi fiice adolescente ***9 9***

Iată un fragment dintr-o scrisoare pe care am rugat-o pe Jackie să i-o scrie tatălui ei despre relaţia lor pe vremea când ea era adolescentă:

Te-am iubit enorm, dar tremuram de spaimă când te

înfuriai pe mine. Am făcut totul ca să-ţi fiu pe plac, dar nicio realizare a mea nu părea să fie vreodată suficientă pentru tine. Mă comparai cu toate prietenele mele. Una era mai frumoasă, alta mai deșteaptă. Apoi, dacă realizam ceva, îmi bagatelizai reușita. Dacă nu realizam ce-ţi doreai tu, mă făceai o „ratată”. Mă umileai și mă înjoseai în permanenţă în faţa altora. N-am știut niciodată ce voiai de la mine.

În loc să primească sprijinul și ajutorul de care avea nevoie în adolescenţă, Jackie a ajuns să fie și mai persecutată.

Am comis o crimă îngrozitoare: am descoperit băieţii. Am devenit foarte populară, dar din cauza asta cred că mi-am pierdut tatăl pentru totdeauna. Parcă-și ieșise din minţi. Se certa cu mine de fiecare dată când mă vedea. A început să facă tot felul de chestii, de pildă să nu-mi dea bani, să refuze să-mi cumpere haine. Trebuia să cerșesc pentru absolut orice. întotdeauna inventa metode prin care să mă facă să stau acasă dacă aveam o întâlnire cu un băiat sau dacă mă duceam undeva cu prietenii. Mă interoga de fiecare dată când mă întorceam acasă. Trebuia să-i dau socoteală pentru fiecare minut petrecut afară. încerca să-mi înăbușe orice încercare de independenţă.

E un lucru relativ comun ca un tată să se simtă inconfortabil atunci când sexualitatea fiicei sale și, odată cu ea, nevoia ei de independenţă încep să se dezvolte. Dar comportamentul lui Nate era extrem și-i făcea rău lui Jackie. Ca reacţie la propriile sentimente confuze și interzise de atracţie faţă de fiica lui, Nate o îndepărta de el și simultan se manifesta extrem de gelos și de posesiv. Iscând certuri, luându-se de ea în permanenţă și pedepsind-o pentru cele mai mici incidente, el făcea în așa fel încât amândoi rămâneau blocaţi într-o permanentă stare de război.

Adolescenţa este ultima staţie înainte de maturitatea deplină. Toate experienţele din copilărie ale unei fete încep să conveargă, contribuind la conturarea femeii adulte. E o perioadă în care ea se simte dureros de nesigură pe sine.

Emoţiile ei par să aibă o viaţă a lor, proprie, făcând-o să treacă de la o reacţie extremă la alta. Din acest motiv, adolescenţa poate fi o perioadă foarte dificilă pentru întreaga familie. Adolescenta are nevoie să devină independentă și în același timp să se bazeze în continuare pe sprijinul familiei.

Felul în care a tratat-o Nate în această etapă delicată a vieţii ei a convins-o pe Jackie că e ceva în neregulă cu ea. A făcut-o să simtă că transformarea prin care trece e nefastă și i-a confirmat încercările de independenţă ca o dovadă în plus a defectelor și caracterului ei nedemn. Cum e și firesc, această consolidare a imaginii autoasumate de „fată rea" i-a deteriorat și mai mult respectul de sine.

Femeile care intră în relaţii cu misogini vin de regulă din familii asemănătoare cu a lui Jackie: un tată tiranic, obsedat de control, și o mamă pasivă, dependentă. O formă sau alta de abuz psihologic există întotdeauna. Atunci când apare și abuzul fizic și/sau sexual, influenţa asupra dezvoltării și respectului de sine al copilului e și mai devastatoare.

Efectele abuzului fizic și/sau sexual

Când a venit prima dată la mine pentru problemele ei legate de depresie și de kilogramele în plus, Nancy nici măcar nu era conștientă de faptul că fusese un copil abuzat fizic. Violenţa tatălui a ieșit la iveală în cursul terapiei. Abia atunci Nancy a putut să vadă legătura dintre felul urât în care se purta Jeff cu ea și felul în care fusese tratată în copilărie. Se obișnuise să fie controlată prin frică și bătăi crunte. Ca toţi copiii abuzaţi, și ea învăţase să dea vina pe ea însăși pentru abuzul la care era supusă. Când, în căsnicie, ˇs-a trezit etichetată drept o persoană „rea", situaţia i ˇs-a părut perfect familiară.

Atunci când o fată e abuzată sexual, învinovăţirea de sine e însoţită de un sentiment de rușine și de o atitudine secretoasă. Agresorul incestuos proiectează întotdeauna vinovăţia pentru crima lui asupra copilului pe care îl molestează. Fata învaţă atunci să se considere pe sine imorală și fără valoare. Nevoită să accepte, în perioada

copilăriei, umilinţa, trădarea și exploatarea drept condiţii pentru supravieţuire, cel mai probabil va căuta mai târziu, cu bărbaţii din viaţa ei, același tip de relaţie abuzator-victimă.

Crima îngrozitoare reprezentată de incest primește în sfârșit atenţia pe care o merită. Numai în SUA, cel puţin una din zece fete este agresată de un membru de încredere al familiei. Aceste experienţe sunt devastatoare pentru o copilă în plan emoţional și îi afectează grav imaginea de sine ca femeie care merită să fie iubită.

Nebunie în doi

Relaţia cu un misogin nu cu adevărat satisfăcătoare nici pentru misogin, nici pentru parteneră. însă, așa cum am văzut, femeia e cea care suferă cel mai mult. Imensul dezechilibru de putere, care ei îi face atât de mult rău, îi ţine pe amândoi blocaţi în ceea ce eu numesc „nebunie în doi”.

Ori de câte ori două persoane sunt într-o relaţie strânsă, între ei va exista o anumită polarizare și, astfel, un dezechilibru de putere. în relaţiile sănătoase, puterea trece când de o parte, când de cealaltă, în așa fel încât fiecare partener ajunge să aibă câteodată mai multă putere decât celălalt, însă, în relaţiile de tip misogin, numai bărbatul are putere; femeia nu ajunge ˟s-o aibă niciodată.

Atât misoginul, cât și partenera lui au învăţat în copilărie să împartă lumea în oameni puternici și oameni neputincioși și să se perceapă pe ei drept slabi și incapabili. Cu toate acestea, la vârsta adultă bărbatul pare puternic, fiind[ɔ- e agresiv, înclinat spre atac și intimidant, în timp ce femeia pare slabă, pentru că e împăciuitoare și cedează în faţa lui. Dar ceea ce se vede în exterior nu e neapărat totuna cu ceea ce se petrece dincolo de suprafaţă.

Schimbul de sentimente interzise

Adeseori suntem atrași de parteneri care exteriorizează în locul nostru sentimentele cele mai incomode pentru noi. E 169

unul dintre modurile în care îşi găsesc expresie impulsurile ce ne provoacă ruşine. Multe femei sunt atrase de aceea de misogini: aceştia par puternici, agresivi, dinamici și capabili să-și exprime furia oricând au chef.

Dacă femeia se teme încă din copilărie de furia ei și e stingherită de ea, va vedea în misogin o persoană care îi poate exprima o parte dintre sentimentele de furie.

El, pe de altă parte, simte o rușine adâncă legată de nevoile lui neîmplinite. Unul din motivele pentru care e atras de parteneră e faptul că ea îi poate exprima anumite sentimente vulnerabile.

Atracţia dintre cei doi și faptul că fiecare vede în celălalt posibilitatea de exprimare a propriilor sentimente ascunse nu ţine de nivelul conștient. Dar dinamica acestor schimburi e o forţă puternică în relaţie, determinându-i pe cei doi să se comporte, atunci când sunt împreună, așa cum am văzut.

Schimbul de dependenţă

Misoginul se simte stingherit de sentimentele sale de tristeţe și neputinţă, de care îi este rușine; vulnerabilitatea nu se potrivește cu felul în care se vede ca bărbat. Cu toate acestea, ele există și, asemenea oricăror sentimente puternice, trebuie să se manifeste într-o formă sau alta. Când le exprimă partenera lui, el simte că le trăiește *indirect.* în plus, prin faptul că o controlează, el simte că ajunge să-l stăpânească într-o anumită măsură pe băieţelul speriat dinăuntrul său.

Acest schimb nesatisfăcător are două inconveniente. în primul rând, expresiile suferinţei emoţionale a femeii oglindesc acea parte a bărbatului de care el se teme și pe care o urăște cel mai mult. Ca atare, deși are nevoie ca ea să manifeste aceste vulnerabilităţi, el o dispreţuiește totodată pentru că e „slabă” și „bolnăvicioasă”. O face să exprime sentimentele de care el se rușinează, apoi o urăște pentru asta.

În al doilea rând, chiar dacă el și-a mai domolit spaima de a fi abandonat înfricoșând-o prea tare ca ea să-l

mai poată părăsi, femeia poate deveni atât de preocupată de propria ei suferinţă emoţională, încât să nu-i mai poată satisface nevoia insaţiabilă de atenţie și afecţiune. Astfel, el ajunge să se simtă oricum abandonat – tocmai lucrul pe care ˝s-a străduit atât de mult să-l evite.

Schimbul de furie

Tot așa cum misoginul îşi exprimă indirect o parte din sentimentul de dependenţă prin intermediul partenerei, și ea îşi exprimă indirect o parte din furie prin izbucnirile lui.

Jackie mi-a spus că, deși crizele de nervi ale lui Mark o speriau și o făceau să sufere foarte mult, îşi dădea seama că e invidioasă pe libertatea lui de exprimare a furiei:

Eu n-am putut niciodată să mă manifest așa exploziv. Măcar el știe cum să-și ia o greutate de pe inimă. Nu ţine în el, cum fac eu.

Felul acesta indirect de a exprima furia, prin izbucnirile lui Mark, nu era suficient pentru a o ajuta să se elibereze de propriul sentiment de furie. Dimpotrivă, din cauză că cea mai mare parte a furiei lui era de obicei îndreptată spre ea, atacurile lui adăugau un strat nou la furia pe care Jackie o purta deja în ea din copilărie.

Asemenea multor femei, Jackie avea puţine modalităţi acceptabile social de a-și elibera furia. A trebuit să-și reprime atât furia faţă de Mark, cât și pe cea din trecut. Presiunea acestei furii neexprimate a ajuns ˝s-o îngrozească; era convinsă că, dacă îşi dă voie să se exprime, are să piardă controlul asupra ei înseși. I se părea că furia ei e o prăpastie fără fund și că, dacă ar începe vreodată ˝s-o manifeste, nu ˝s-ar mai putea opri.

Furie şi suferinţă» >

Cu toţii avem nevoie să spunem ce gândim și ce simţim. Când ne blocăm canalele normale de exprimare, emoţiile găsesc alte căi pe care să se manifeste. Unele pot fi profund distructive.

Când o femeie aflată într-o relaţie cu un misogin îşi neagă sentimentele de furie, acestea se întorc adeseori deghizate sub formă de boli. Pentru multe femei, *suferinţa*

este singura modalitate pe care o cunosc de a-și exprima furia.

Am auzit femei înșirând o listă lungă de probleme fizice și emoţionale, însă rar făceau legătura între faptul că se simţeau rău și relaţia pe care o aveau cu partenerul. Următorul dialog pe această temă a avut loc într-una din emisiunile mele recente la radio:

JENNIFER: Vreau să învăţ să comunic mai bine cu soţul meu.

SUSAN: Ce înseamnă asta?

JENNIFER: Păi, se enervează întruna pe mine.

SUSAN: Ce anume îl enervează?

JENNIFER: A, practic orice. ˇS-ar părea că nu mai reușesc să fac nimic cum trebuie.

SUSAN: Ce face când se înfurie?

JENNIFER: E foarte dominator. îmi dă ordine mereu. Nu cere niciodată, ci poruncește. Mă face în fel și chip, de pildă „proastă” și „cap sec”.

SUSAN: Cum te simţi când îţi zice așa?

JENNIFER: Mă simt îngrozitor. Sunt deprimată în permanenţă.

SUSAN: De câtă vreme te simţi deprimată?

JENNIFER: De vreo cincisprezece ani, cu unele pauze.

SUSAN: Nu crezi că există o legătură între felul în care ești tratată și felul în care te simţi?

JENNIFER: A, dar el nu e așa tot timpul. Cred că ţi-am creat o impresie greșită. Se ocupă de toate cheltuielile și e chiar drăguţ atunci când nu e nervos pe mine.

SUSAN: Dar atunci când e nervos, te critică și te insultă, și vezi și tu cum te face asta să te simţi. Atunci când oamenii sunt trataţi în felul ăsta, de obicei se înfurie. Nu ești furioasă, Jennifer?

JENNIFER: *(începe să plângă)* Ba da, dar îl iubesc și știu că mă iubește și el.

SUSAN: Se prea poate, dar ceea ce faci tu este să întorci asupra ta furia normală și justificată pe care ţi-o provoacă purtarea lui. Ea se transformă în depresie și

învinovăţire de sine. Acestea sunt alternativele tipice la care ajung femeile când nu-și pot exprima furia.

Jennifer îşi izolase cu succes suferinţa de relaţia cu partenerul. Atâta timp cât îşi menţinea atenţia îndreptată asupra propriei depresii și a „relelor” pe care le făcea, evita să se confrunte cu relaţia toxică dintre ea și soţul ei. Jennifer nu e un caz izolat. Multe femei îşi transformă sentimentele de furie în boli fizice și emoţionale.

Stresul și furia

Furia reprimată poate fi una dintre sursele majore de stres pentru corp. De fapt, ea poate efectiv să-ţi epuizeze corpul, în loc să-și recunoască furia inacceptabilă faţă de partener și să facă ceva, multe femei o redirecţionează inconștient către ele înseși. Cu cât procedează mai des așa, cu atât mai mult rău îşi fac. Literatura medicală și psihiatrică e plină de descrieri ale bolilor rezultate din incapacitatea de a recunoaşte și gestiona suferinţa emoţională.

Manifestări fizice ale stresului

Istoricul familial, predispoziţiile genetice și diverse alte caracteristici ce ţin de personalitate și de corp determină modul în care o femeie va manifesta simptome fizice ale stresului.

Simptomele se pot manifesta la nivelul mușchilor și al oaselor, sub formă de dureri de spate, spasme musculare, rigiditate generală a corpului și/sau dureri de cap și de ceafă, sau la nivelul tractului digestiv, sub formă de ulcer, colită, indigestie cronică și diverse tipuri de tulburări intestinale. Stresul poate afecta de asemenea sistemul cardiovascular, provocând migrene și dureri de cap de origine vasculară, și poate fi fatal atunci când duce la creșterea tensiunii și la boală coronariană.

Manifestări emoţionale ale stresului

Cea mai răspândită și mai nocivă este *depresia,* care se poate manifesta în mai multe feluri. Sentimentele ocazionale de tristeţe, negativism, singurătate sau nesiguranţă sunt firești în existenţa umană. Dar, într-o depresie severă, aceste sentimente devin cronice,

permanente. Unele femei deprimate pot fi conștiente numai de faptul că se simt în permanenţă obosite și plictisite. Se pot plânge că le lipsesc energia și entuziasmul. în cazul lor, depresia se exprimă în principal sub forma incapacităţii de a simţi plăcere sau bucurie. Altele se retrag în sine, într-o stare letargică, dormind ziua ore în șir și amorţindu-și sentimentele și reacţiile. Sunt însă și femei care resimt durerea direct și acut. Plâng foarte mult, izbucnind în lacrimi la cea mai mică provocare. Au uneori gânduri sinucigașe pe măsură ce depresia se adâncește, iar în unele cazuri ajung efectiv la sinucidere.

Puţini oameni vor să admită că sunt deprimaţi, crezând în mod eronat că acesta e un semn de slăbiciune sau un fel de defect personal. Dar chiar și numai câteva dintre simptomele de mai jos pot indica prezenţa depresiei:

oboseală permanentă

- plictiseală
- incapacitatea de a savura micile bucurii
- o stare generală de tristeţe
- probleme cu somnul: fie prea mult somn, fie, dimpotrivă, insomnie
- prea multe reflecţii legate de trecut și de întorsătura pe care au luat-o lucrurile în viaţa ta
- pesimism în legătură cu viitorul
- pierderea interesului faţă de sex
- reacţii exagerate la întâmplări nesemnificative
- probleme cu concentrarea și/sau memoria
- pierderea poftei de mâncare; scădere neobișnuită a greutăţii corporale
- iritabilitate extremă
- aspect fizic neglijent
- gândul frecvent la moarte.

Stresul poate fi cauza principală și a altor reacţii emoţionale. Atacurile de panică și de anxietate, tulburările de somn și o gamă largă de oscilaţii ale stării de spirit pot avea drept cauză stresul rezultat din reprimarea furiei.

Nu vreau să spun că orice problemă psihologică de care suferă o femeie e rezultatul direct al felului în care o tratează partenerul. După cum am văzut, multe dintre femeile care intră în relaţii cu misogini au avut copilării dificile și ar putea avea tendinţe preexistente către probleme emoţionale de genul depresiei. De asemenea, se știe astăzi că unele stări de depresie și de anxietate sunt rezultatul anumitor dezechilibre la nivel chimic în corp, uneori condiţionate genetic, însă suferinţa, deruta, pierderea încrederii în sine și furia reprimată care domină aceste relaţii oferă terenul perfect pentru apariţia sau intensificarea simptomelor sau chiar a bolilor fizice și emoţionale.

Stresul și dependenţele

Unele femei încearcă să scape de stres prin intermediul diverselor dependenţe fizice. Băutura, drogurile, fumatul excesiv și mâncatul compulsiv pot să mascheze temporar sentimentele și impulsurile inacceptabile. Dependenţele servesc un dublu scop. Ele amorţesc durerea și în același timp îi permit femeii să evite în continuare să se confrunte cu cauza ei. Pot face ca o relaţie haotică să pară tolerabilă, diminuând în același timp disconfortul care declanșează dorinţa de schimbare.

Oricare ar fi forma pe care o îmbracă dependenţa, ea reprezintă o încercare disperată de supravieţuire psihologică. Dar o femeie aflată într-o relaţie nesănătoasă îşi subminează grav șansele de îmbunătăţire a situaţiei atunci când adaugă o dependenţă fizică stresului și conflictelor cu care se confruntă și care oricum sunt copleșitoare. Orice dependenţă distruge corpul și mintea și adâncește sentimentul de neputinţă și de ură de sine al femeii. în plus, îi oferă partenerului încă o dovadă a deficienţelor femeii și o justificare a nevoii lui de a o controla.

Când încep să lucrez cu o persoană care are o dependenţă fizică, îi spun clar că o voi trata numai dacă se înscrie și într-un program sau o organizaţie care ˇs-o ajute să scape de dependenţă.

Răsplata ascunsă a suferinţei

Reacţiile enumerate mai sus *pedepsesc* femeia pentru sentimentele ei inacceptabile; ele pot reflecta, de asemenea, o dorinţă ascunsă ca suferinţa ei să-l pedepsească și pe partener. Prin intermediul simptomelor sale fizice, femeia poate încerca să-i trimită partenerului unul dintre următoarele mesaje:

Nu ţi-e rușine de cât de îngrozitor mă faci să mă simt?

- Ești un om rău dacă îmi faci toate astea.
- Depinde de tine să mă faci să mă simt mai bine.
- Vezi cât sufăr? Trebuie să-mi acorzi atenţie și să fii drăguţ cu mine.

O femeie poate crede că suferinţa îi dă dreptul să fie îngrijită și compătimită; de asemenea – iar aspectul acesta este cel mai important –, ea poate vedea în suferinţă o justificare a faptului că nu face nimic pentru a-și îmbunătăţi situaţia, însă suferinţa *nu schimbă nimic.* încercările acestea indirecte de a comunica ceva partenerului nu sunt niciodată eficiente, fiind[ɔ- ele nu permit abordarea făţișă a problemelor. Mai mult, misoginul e rareori sensibil la sentimentele și stările partenerei. Dacă nu acceptă că ea suferă, cel mai probabil va considera că nu are nicio legătură cu această suferinţă și o va recepta doar ca pe o dovadă în plus a slăbiciunilor ei. Dacă ea se prăbușește fizic sau emoţional, e posibil să nu reușească decât să-i sporească dispreţul. în ochii lui, femeia devine o fiinţă nu doar incapabilă, ci și absolut jalnică.

Când femeia încearcă să-și ia revanșa fără să se înfurie

Oricât de supusă ar fi o femeie și oricât de mult și-ar transforma furia în suferinţă fizică sau emoţională, furia ei faţă de cruzimea partenerului nu poate fi ˟în totalitate stăpânită. Dimpotrivă, ea poate să iasă la iveală în diferite moduri subtile, dar ostile.

Ostilitate directă în încercarea de a se răzbuna și de a-și mai elibera o parte din furie, femeia aflată într-o relaţie cu un misogin poate recurge la atacuri verbale

disimulate şi la remarci usturătoare. Lorraine era furioasă pe felul în care o trata Nate, dar nu avea la dispoziţie prea multe moduri de a se exprima. După cum îşi amintește Jackie:

Mama îl compara pe tata cu alţi bărbaţi și conchidea că nu e la fel de chipeș, sau de intelectual, sau de cultivat. îmi amintesc cum îi zicea că e un „negustor grosolan”. îl tachina și în legătură cu faptul că era scund, ceea ce constituia un punct sensibil pentru el. Râdea de el, de faţă cu alţii, pentru că pronunţa greșit cuvinte. Era felul ei de a se răzbuna.

Așa cum e de așteptat, remarcile ostile ale lui Lorraine nu făceau decât să-i ofere lui Nate o justificare în plus pentru cruzimea faţă de ea.

Ostilitate indirectă

Unele femei îşi exprimă sentimentele de furie prin ceea ce *nu* fac. De exemplu, pot să uite de tot felul de lucruri care contează pentru partener, să se eschiveze de la nevoia de a lua până și cele mai simple decizii sau să capete obiceiul enervant de a întârzia. Multe femei refuză sexul, ceea ce reprezintă un mod potent de exprimare a furiei. Sau devin reci și distante, retrăgându-se într-o tăcere și o îmbufnare pline de furie.

Fie că sunt directe sau indirecte, toate aceste expresii ale furiei sunt relativ slabe comparativ cu asalturile explozive permanente ale misoginului.

În schimbul dependenţă-furie, femeia iese încă o dată în dezavantaj. în ciuda conflictelor interioare și a fricilor misoginului legate de nevoile lui neîmplinite, el se simte totuși liber să-și elibereze furia. Eu personal cred că acesta este motivul principal pentru care bărbatul pare să sufere atât de puţin.

Femeile, pe de altă parte, nu se bucură de această libertate emoţională esenţială, fie din cauza fricii că partenerul le-ar putea face să plătească pentru izbucnirile lor, fie din cauza felului în care au fost programate cu multă vreme în urmă, în familiile lor, fie din teama că ar putea să-și piardă controlul sau să piardă dragostea

partenerului. își reprimă furia și în ultimă instanţă o întorc tot asupra lor înșeși.

O familie în care unul dintre parteneri poate exprima sentimente ostile, dar celălalt nu, e bazată pe un grav dezechilibru de putere. Totuși, femeia care se consideră lipsită de putere într-o astfel de relaţie nu vede lucrurile așa cum sunt în realitate. Ea are de fapt *mai multă* putere decât partenerul ei, fiind[ɔ- *el e mult mai dependent de ea decât invers.* Atâta doar că ea nu-și dă seama de asta. Nevoia lui de afecţiune, frica de a fi abandonat, nevoia de a deţine controlul total, sentimentul intens de posesie și perspectiva deformată asupra realităţii fac din el un tigru de hârtie. Oricât ar părea de puternic, el se *simte* astfel numai atunci când o subjugă și o controlează pe ea. Aceste mijloace de apărare îi oferă un sentiment de siguranţă, dar totodată îl ţin captiv într-un comportament rigid.

Spre deosebire de el, odată ce învaţă să-și evalueze corect adevăratele puncte forte, femeia e într-o poziţie mult mai bună când vine vorba să-și schimbe comportamentul și viaţa.

PARTEA A ÎI – a

Femeile care îi iubesc

Partea a doua a cărţii își propune să te înveţe cum să te ajuţi singură și cum să faci schimbări în relaţia cu partenerul. Pentru a duce la bun sfârșit această călătorie de explorare și transformare, va fi nevoie să efectuezi multe dintre exerciţiile și sarcinile pe care le dau de îndeplinit și clientelor mele.

Stilul meu de consiliere e bazat pe instrucţiuni, și mă folosesc foarte mult de scris ca instrument menit să le ajute pe clientele mele să scoată la lumină emoţii ascunse sau adânc îngropate și să se concentreze asupra lor. Adeseori există tendinţa de a opune rezistenţă unei astfel de abordări; cititoarea poate fi tentată doar să citească exerciţiile, fără să se implice în efectuarea lor. Fără îndoială că simpla lectură a tehnicilor pe care le folosesc și a informaţiilor despre renegocierea relaţiilor e oricum un câștig. însă, așa cum simpla lectură a unei cărţi despre o

dietă nu te va ajuta să slăbești, nici lectura exerciţiilor descrise aici nu-ţi va oferi instrumentele 183

CUM SĂ FOLOSEȘTI

— I ** –

cu ajutorul cărora să-ţi schimbi relaţia nefericită – sau, dacă e necesar, să-i pui capăt.

Am inclus liste cu întrebări la care ai de răspuns, scrisori pe care poţi să le scrii și alte tipuri de exerciţii scrise. îţi sugerez să ţii la îndemână un creion și o coală de hârtie. Ai putea chiar să-ţi iei un carneţel în acest scop, așa încât ulterior să poţi reciti ce ai scris. în orice caz, te rog să păstrezi exerciţiile efectuate pe hârtie, fiind[ɔ, pe măsură ce avansăm, voi mai face trimiteri la unele dintre ele.

Chiar dacă în momentul de faţă nu ești într-o relaţie cu un misogin, o parte dintre instrumentele și procedeele concepute de mine te pot ajuta să devii mai asertivă și să te descurci mai bine atunci când ai de-a face cu orice fel de oameni abuzivi din punct de vedere psihologic.

Dacă ești într-o relaţie cu un misogin, exerciţiile pe care le-am conceput te-ar putea duce pe un teren dificil. Munca pe care o vei avea de făcut va fi uneori dificilă, dar răsplata va fi de durată și va merita tot disconfortul. Cel mai important este că abilităţile câștigate te vor ajuta să-ţi regăsești în mare parte încrederea în sine pe care o credeai pierdută, împreună o vom recupera și o vom readuce în viaţa ta.

Cum te simţi?

Când a venit prima dată la mine, Nancy nu-și dădea seama că multe dintre problemele ei îşi aveau originea în căsnicie. Soţul ei, Jeff, preluase complet controlul asupra vieţii lor împreună, încât ea pierduse orice perspectivă asupra a ceea ce i se întâmpla. Nu știa de ce e responsabilă, ce simte sau cum o influenţează modul în care o trata Jeff. Ca să dobândească din nou controlul asupra vieţii ei, trebuia să-și definească pentru sine ce anume avea sens și ce era real, nu să accepte mai departe

felul lui Jeff de a vedea lucrurile.

Trebuia să ne concentrăm asupra sentimentelor, gândurilor și comportamentelor lui Nancy, dar și ale lui Jeff. Primul pas urma să fie conștientizarea a ceea ce simţea ea cu adevărat.

Importanţa sentimentelor

Controlul lui Jeff asupra vieţii lui Nancy se extindea nu numai asupra felului cum trebuia să gândească și să se poarte partenera lui, ci și a ceea ce trebuia să simtă ea dacă voia să-i primească iubirea și aprobarea:

Îmi zicea: „Spune-mi ce simţi! Te rog, vreau să știu. Trebuie să comunicăm. Spune-mi cum te simţi”. Așa că îi spuneam. îi spuneam ceva de genul: „Mă simt rănită fiind[ɔ- mi-ai zis că sunt prea proastă ca să 185

Capitolul 9

Înţeleg”. Și atunci el sărea imediat: „Greșit, Nancy! Sentimentele astea sunt greșite. Nu așa trebuie să te simţi”.

Jeff eticheta drept „greșit” orice sentiment care îi displăcea lui. Dar, spre deosebire de comportament, sentimentele nu pot fi evaluate din punct de vedere moral. Nu există unele „bune” și altele „rele”. Nimeni nu are dreptul să judece cum ne simţim sau să ne devalorizeze sentimentele. Ele există pur și simplu, iar noi suntem îndreptăţiţi să le avem.

Pe parcursul căsniciei sale, timp de patru ani, Nancy îşi reprimase atât de mult sentimentele și emoţiile, încât pentru ea deveniseră aproape de nerecunoscut. Luase în greutate, făcuse ulcer, devenise extrem de deprimată şi-şi pierduse încrederea în capacităţile ei. Când Jeff începea ˇs-o judece și ˇs-o condamne, ea devenea confuză în legătură cu ce „ar fi trebuit” să simtă. Ca rezultat al reprimării acelor sentimente pe care Jeff le considera „greșite”, începuse *să piardă contactul* cu ele *și* să se îndoiască de ceea ce simţea. Când a venit prima dată la mine, singurul lucru pe care-l mai știa sigur era că suferă.

Suferinţa lui Nancy constituia un semn foarte clar că ceva era în neregulă. Dar, asemenea multor femei, ea

credea că trebuie „să se călească”. Dacă acorda atenţie suferinţei, pentru ea însemna că „îşi plânge de milă”.

Inventarul emoţional >

Sentimentele noastre constituie cea mai bună sursă de informare despre noi înșine. Ele reprezintă călăuzele noastre cele mai bune atunci când vrem să descoperim cine suntem, de ce avem nevoie și ce e semnificativ pentru noi, ca indivizi. Pentru a începe să înţelegi ce ţi se întâmplă, trebuie mai întâi să-ţi identifici și inventariez! sentimentele legate de tine însuţi, de viaţa ta și de partenerul tău.

Lista de întrebări de mai jos e concepută pentru a te ajuta să faci exact asta. Sentimentele menţionate în întrebări sunt cele pe care le aud cel mai des pomenite de clientele aflate într-o relaţie cu un partener misogin. Te rog să răspunzi la fiecare întrebare cu „da” sau „nu”. Poţi de asemenea să bifezi întrebările la care răspunzi cu „da”. Dacă ai alte sentimente puternice care nu sunt menţionate aici, notează-le în scris.

Te simţi tristă în mare parte din timp?

1. Ţi-e frică de partenerul tău?
2. Te simţi lipsită de speranţă și deprimată?
3. Te simţi plină de furie mare parte din timp?
4. Te simţi derutată și nesigură cum ar trebui să te comporţi?
5. Simţi că partenerul tău e mai puternic decât tine?
6. Te simţi vinovată și ai impresia că faci mereu lucrurile greșit?
7. Simţi ură faţă de tine însăţi?
8. Te simţi frustrată?

Te simţi prinsă în capcană?

Dacă ai răspuns „da” la șase sau mai multe întrebări, e limpede că trăiești o foarte mare suferinţă emoţională.

Multe femei care și-au negat sau minimalizat importanţa suferinţei emoţionale sunt înspăimântate de gândul de a-și conștientiza emoţiile. Lucrul acesta este perfect normal. Nu e niciodată ușor să privim în noi înșine. însă primul pas către o schimbare în sentimentele și, deci,

în viaţa ta constă în a-ţi aduna curajul și a efectua această explorare psihică. Rămâi alături de mine și vom înfrunta împreună emoţiile care ar putea ieși la suprafaţă.

Pentru a deveni stăpână pe aceste emoţii puternice, așa încât ele să nu te copleșească, trebuie mai întâi să înţelegi de unde vin. Sentimentele pot fi minunate, dar, când scapă de sub control sau îşi au originea în frică și neputinţă, pot interfera cu judecata și raţiunea ta.

Legătura dintre gânduri și sentimente

Cele mai multe dintre noi nu suntem conștiente de faptul că sentimentele sunt rezultatul direct al gândurilor. Avem tendinţa de a crede că sunt un rezultat al evenimentelor exterioare. Dar, înainte de a putea exista un sentiment, *trebuie să existe un gând.* Afirmaţii precum cele de mai jos arată în ce fel îşi confundă oamenii gândurile cu sentimentele:

Simt că ești furios pe mine.

• Simt că fratele meu e o persoană slabă.

• Simt că, dacă m-aș schimba, soţul meu m-ar iubi mai mult.

Toate aceste propoziţii exprimă *gânduri, convingeri și percepţii,* care apoi *au drept rezultat* anumite *sentimente.* Să examinăm puţin sentimentele create de aceste gânduri.

„Simt că ești furios pe mine”. Aceasta este de fapt o percepţie, care, formulată într-un mod mai precis, ar suna așa: „*Văd* că ești furios pe mine, așa că acum *mă simt* speriată, derutată, tristă, rănită și furioasă”.

„*Cred* că fratele meu e o persoană slabă, așa că *mă simt* dispreţuitoare, superioară, dezamăgită, tristă, frustrată și neputincioasă”.

„*Cred* că, dacă m-aș schimba, soţul meu m-ar iubi mai mult, așa că *mă simt* inferioară, nedemnă de a fi iubită și tulburată”.

Aceste distincţii vitale nu sunt diferenţe de natură semantică. Un pas important în evoluţia ta personală constă în a învăţa să-ţi distingi gândurile de sentimente. *Pentru a dobândi controlul asupra vieţii tale, trebuie ca*

mai întâi să preiei controlul asupra gândurilor.

Exemplul următor arată în ce fel gândurile și sentimentele pot să se amestece între ele într-o relaţie. Imaginează-ţi că ai pregătit o cină deosebită și te-ai așezat la masă împreună cu soţul tău. Brusc, el te critică fiind[ɔr n-ai împăturit șerveţelul cum trebuie. începe să spună chestii de genul: „Nu-ţi pasă suficient de mult încât să faci lucrurile cum trebuie”; „Nu-ţi pasă de nimic și în special de mine. Doar știi cât de important e pentru mine ca masa să arate cum trebuie”; „Ești aiurită, egoistă și leneșă”.

Foarte probabil, în timpul acestei tirade nu vei fi conștientă decât de faptul că te simţi speriată, umilită, vinovată și furioasă. Intensitatea emoţiilor tale ar putea fi singura realitate pentru tine, în momentul acela. Dar *e deosebit de important* să-ţi dai seama că ai sărit peste o etapă în înţelegerea a ceea ce ţi se întâmplă. înainte de a simţi toate acele emoţii intense, *ai avut gânduri.*

Izolarea și recunoaşterea acestor gânduri îţi permit în cele din urmă să-ţi *schimbi comportamentul și reacţiile.* între o tiradă precum cea descrisă mai sus și reacţiile tale panicate, gândurile care ţi-au trecut în viteză prin minte, neobservate, au fost, poate, următoarele: „E furios pe mine”; „Sunt în pericol”; „Am făcut ceva greșit”; „De ce nu pot niciodată să mă apăr de criticile lui?”; „Nu sunt niciodată în stare să spun nimic când e furios pe mine”; „Nu apreciază niciodată nimic din ce mă străduiesc să fac pentru el”; „îmi vine să-l omor”. Când poţi să faci distincţia crucială dintre gânduri și sentimente, poţi începe să exerciţi un anumit control asupra reacţiilor pe care le ai.

Procesul gândirii

Pentru a-mi ajuta clientele în această etapă, le rog să se concentreze asupra gândurilor pe care le au. Spre deosebire de sentimente, *gândurile* nu au etichete specifice. Din acest motiv, ele tind să fie mai generale.

Exerciţiul următor e menit să te ajute să clarifici legătura dintre procesul gândirii și sentimente. Sentimentele enumerate în cadrul exerciţiului sunt aceleași cu cele menţionate în întrebările la care ai

răspuns la pagina 186, în „Inventarul emoţional”. Vezi dacă o parte dintre gândurile care le însoţesc ţi se par familiare.

SENTIMENTE	GÂNDURI
1. Mă simt tristă în cea mai mare parte a timpului.	Viaţa e urâtă. Mă întreb dacă nu cumva le-ar fi mai bine tuturor fără mine.
2. Mi-e frică de partenerul meu.	O să mi se întâmple ceva rău. Nu știu ce-ar putea să facă în clipa următoare. M-ar putea răni. M-ar putea părăsi.
3. Mă simt lipsită de speranţă și copleșită.	Situaţia n-o să se schimbe niciodată. Nu există cale de ieșire. Nu pot să gestionez lucrurile. Nimic din ce aș putea să spun sau să fac nu va schimba nimic.
4. Mă simt plină de furie în cea mai mare parte a timpului.	I-aș da una peste faţă, dacă nu mi-ar fi atât de frică.
5. Mă simt derutată și nesigură cum ar trebui să mă comport.	Cu ce-am greșit? De ce e iar supărat pe mine? Cum de uneori e atât de afectuos, iar alteori atât de îngrozitor?
6. Simt că partenerul meu e mai puternic decât mine.	Nu am cum să câştig vreodată. Nimic din ce fac nu funcţionează. E mai puternic decât mine în toate privinţele.
7. Mă simt vinovată și simt că mereu fac lucrurile greșit.	E numai vina mea. Trebuie să învăţ să devin un om mai bun.
8. Simt ură faţă de mine	Sunt egoistă. Sunt slabă. Sunt vrednică de

însămi.	dispreţ, nu ţin seama de nimeni, sunt obositoare și o ființă rea.
9. Mă simt frustrată.	Indiferent ce aș spune, nu mă ascultă. Nu mă ia în serios. Nimic din ce fac nu contează.
10. Mă simt prinsă în capcană.	Nu am scăpare. Nu am unde să mă duc.

Acum întoarce-te la „Inventarul emoţional”. Vezi dacă poţi să-ţi dai seama ce gânduri au precedat fiecare dintre sentimente. Fii cât mai exactă. încearcă acest exerciţiu cel puţin o dată pe zi. Lasă-ţi câteva minute pentru a găsi legătura dintre sentimente (atât cele pozitive, cât și cele negative) și gândurile care le-au precedat. De pildă, să zicem că tocmai ai cumpărat un cadou pentru ziua de naștere a unei prietene apropiate. Simţi căldura mulţumirii sufletești; ești fericită și simţi că ai făcut un lucru bun. Printre gândurile care au precedat aceste sentimente ˇs-ar putea număra: „Sunt un om amabil”; „Sunt bună”; „Sunt generoasă”; „îmi place să-i fac fericiţi pe oamenii la care ţin”; „Prietenei mele îi va plăcea la nebunie cadoul acesta”.

Dimpotrivă, dacă faptul că oferi acest cadou te face să te simţi încordată și îngrijorată, ˇs-ar putea ca gândurile să fi fost: „Poate că prietenei mele nu-i va plăcea cadoul”; „Am cheltuit prea mult”; „Nu știu niciodată ce să cumpăr pentru ceilalţi”; „Oare încerc de fapt să cumpăr iubirea prietenei mele?”

La început, încercarea de a găsi legătura dintre gânduri și sentimente ar putea părea ciudată, mecanică. însă efectuarea acestui exerciţiu te va ajuta să înveţi cum să-ţi întrerupi reacţiile automate, în special reacţiile faţă de situaţii stresante. (Capitolul 13 îţi va prezenta mai multe tehnici de a lucra cu gândurile și sentimentele tale.)

Comportamentul

Din moment ce comportamentul oricui e rezultatul atât al gândirii, cât și al simţirii, trebuie să ne concentrăm

și asupra lui. Exerciţiul următor vizează ceea ce ai *făcut* ca rezultat al gândurilor și sentimentelor legate de relaţie. Te rog să răspunzi la fiecare întrebare cu „da” sau „nu”. Apoi fă o listă a ta, separată, în care să descrii alte aspecte ale comportamentului tău în relaţia cu partenerul.

CUM TE PORŢI TU

îţi ceri scuze tot timpul?

• Accepţi de bunăvoie vina pentru tot ce nu merge în relaţia voastră?

• Te porţi cu partenerul „de parcă ai umbla cu un ou moale”? îţi supraveghez! fiecare cuvânt pe care îl rostești sau repeţi dinainte ce ai să-i spui, ca să nu-l scoţi din sărite?

• Le ceri copiilor să aibă grijă să nu-l supere pe tafi?

• Plângi mult mai mult decât înainte?

• îţi reprimi sentimentele, în special furia?

• încerci în permanenţă să-ţi dai seama cum poţi obţine aprobarea lui? Te faci luntre și punte încercând să te conformezi cerinţelor lui mereu schimbătoare?

• Ai renunţat la interese, activităţi și oameni care erau cândva importanţi pentru tine?

• Ai abandonat opinii, idei, atitudini, speranţe și vise pe care le nutreai pentru tine?

• Eviţi să avansezi în carieră sau în studii?

• Ierţi constant comportamentul partenerului faţă de tine și faţă de ceilalţi?

Ai devenit neglijentă cu aspectul tău fizic? Ai luat sau ai pierdut mult în greutate? Acorzi mai puţină atenţie înfăţișării tale decât o făceai înainte? Găsești scuze ca să nu ieși din casă?

• Toată viaţa ta se învârte în jurul încercării de a-i fi pe plac partenerului, ca să-i eviţi furia sau dezaprobarea?

Înţeleg foarte bine cât e de neplăcut să vezi dincolo de suprafaţa unei relaţii pe care ai vrea ˇs-o crezi plină de iubire sau măcar mulţumitoare. Deși negarea poate să fie liniștitoare pe termen scurt, în ultimă instanţă nimic nu e mai dăunător decât acest gen de amăgire de sine.

Când ˇs-a trezit răspunzând „da” la majoritatea

întrebărilor de mai sus, Nancy a fost foarte tulburată. Acest proces i-a deschis realmente ochii. A fost nevoită să conștientizeze faptul că renunţase la o carieră înfloritoare în domeniul modei și la mulţi dintre prietenii ei și dintre activităţile din afara casei pentru a-l împăca pe Jeff. Renunţase, de asemenea, la dreptul de a lua orice decizii pe care nu le aproba el. Cel mai neplăcut a fost să-și dea seama că, supunându-se acestui tratament abuziv, practic îi *autorizase* comportamentul.

Exerciţiile pe care tocmai le-ai efectuat îţi vor lua de pe ochi vălul percepţiilor eronate și al iluziilor. Poţi acum să vezi ce se petrece, de fapt, în viaţa ta și mai ales în relaţie. îţi recomand insistent să fii onestă cu tine și să tolerezi o anumită doză de disconfort. Durerea pe care o resimţi ca urmare a lucrului cu tine însăţi o poţi folosi ca pe o punte către înţelegerea felului în care toate elementele din viaţa ta interacţionează și te afectează.

Ultimul element pe care trebuie să-l examinăm acum este comportamentul partenerului. Tot așa cum ai procedat mai sus, răspunde întrebărilor, apoi fă o listă a ta, proprie, în care să descrii alte aspecte din comportamentul lui.

CUM SE POARTĂ PARTENERUL TĂU

Insistă să aibă control asupra vieţii tale, asupra gândurilor și comportamentului tău?

Te critică fără încetare și îţi găsește mereu nod în papură?

- Te intimidează ţipând ori amenințând că n-o să te mai iubească sau că o să plece dacă nu faci așa cum vrea el?
- Te face să te supui înfricoșându-te cu amenințarea violenţei fizice?

Trece de la veselie la furie fără avertisment?

Face comentarii defavorabile despre femei în general și despre tine în particular?

- îţi refuză iubirea, banii, aprobarea sau sexul ca să te pedepsească atunci când îl enervezi?
- Proiectează vina pentru toate eșecurile și defectele lui asupra ta sau a altor oameni?

• îţi atacă felul de a fi insultându-te și vorbindu-ţi urât, în general?
• îţi trivializează opiniile și sentimentele?
• Te acuză că ești prea sensibilă sau că reacţionezi exagerat dacă te superi atunci când te atacă?
• Te derutează refuzând să discute deschis problemele, negând situaţii, schimbând subiectul, rescriind trecutul sau comportându-se ca și cum nu ˇs-ar fi ˇîntâmplat nimic, imediat după o criză de furie?
• E în competiţie cu copiii sau cu alte persoane importante din viaţa ta pentru atenţia și afecţiunea ta?
• E extrem de gelos și de posesiv?
• Insistă să renunţi la ceea ce e valoros și important pentru tine ca să-l mulţumești pe el?
• îi critică în permanenţă pe ceilalţi oameni importanţi din viaţa ta, cum ar fi rudele și prietenii tăi?
• îţi bagatelizează realizările?
îţi ridiculizează dorinţele sexuale?
• Te silește să iei parte la acte sexuale neplăcute sau dureroase pentru tine?
• Are relaţii extraconjugale?
• E nepăsător faţă de nevoile tale sexuale?
• E fermecător în public, dar capabil să se lanseze într-o tiradă când sunteţi doar voi doi?
• Te umilește în faţa celorlalţi?

Dacă ai răspuns „da” la zece sau mai multe dintre întrebări, ești într-o relaţie cu un misogin.

Stabilirea planului de acţiune

Nancy mi-a spus că, după efectuarea exerciţiilor anterioare, ˇs-a simţit copleșită de emoţii și a fost alarmată de cât de multe păreau să meargă rău în relaţia ei cu Jeff. Mă așteptasem la asemenea reacţii. Genul acesta de inventariere stârnește emoţii puternice.

Experienţa mi-a arătat că oamenii nu pot să-și schimbe sentimentele neplăcute doar vorbind despre ele. Trebuie să vină în contact direct cu ele, să le examineze și apoi să încerce să le modifice. Câteodată lucrul acesta poate fi foarte dureros, dar aproape întotdeauna dă

rezultate.

I-am spus lui Nancy că intensitatea disconfortului ei nu indică în niciun caz că ne îndreptăm în direcţia greșită; dimpotrivă, el arată că procesul începe să funcţioneze. Avea revelaţii dureroase, dar esenţiale, despre căsnicia ei. Era un început excelent. Dar revelaţiile și înţelegerile în sine nu sunt suficiente. Fără a *acţiona efectiv altfel,* revelaţiile și înţelegerile sunt doar simple exerciţii intelectuale.

Mulţi dintre noi cunoaştem pe cineva care a fost în terapie patru-cinci ani de zile sau poate chiar mai mult. Acești oameni pot să ne ofere o listă lungă de motive pentru care continuă să acţioneze împotriva lor înșiși. De fapt, schimbarea principală după ani de terapie se reflectă în contul lor bancar, nu în comportament. Am considerat întotdeauna că sarcina mea ca psihoterapeut e să-i ajut pe oameni *să-și* schimbe comportamentul și în același timp să înţeleagă de ce se *poartă* într-un fel sau altul. Când clientele mele îşi asumă cu adevărat acest demers și încep efectiv să *acţioneze* altfel, aproape imediat se produce o evoluţie personală dramatică.

Chiar și numai gândul că ai putea proceda altfel poate fi ˇînfricoșător. Dar, ca să-ţi schimbi calitatea vieţii, trebuie să fii dispusă să-ţi schimbi purtarea și să-ţi asumi niște riscuri reale în legătură cu noul comportament. Unul dintre cele mai mari avantaje ale vârstei adulte îl reprezintă faptul că ai la dispoziţie foarte multe căi prin care poţi produce o schimbare. Răsplata, în termenii încrederii în sine, e imediată. Efortul în sine de a te schimba îţi va spori în mod firesc respectul faţă de tine însăţi. Din momentul în care îţi dai seama că poţi influenţa lucrurile, începi efectiv să *te simţi* cu totul altfel faţă de tine și de viaţa ta.

Dar, la început, schimbarea nu te face, de obicei, să te simţi confortabil. Acesta este principalul motiv pentru care oamenii se împotrivesc cu toată fiinţa lor modificărilor de comportament. Mai mult, adeseori cred, în mod eronat, că ceea ce simt le arată cât de bine decurge procesul.

Presupun că, dacă ar face „ce trebuie”, ˟s-ar simţi imediat mai bine. Dar adevărul că majoritatea oamenilor se simt înspăimântaţi, anxioși și dezechilibraţi atunci când încep să-și modifice pentru prima dată comportamentul.

După primele trei ședinţe cu mine, Jackie mi-a spus: „Credeam că psihoterapia o să mă facă să mă simt mai bine. Dar acum mi-e mai rău decât înainte de-a o începe! Cum să fac ceva nou dacă mă simt atât de îngrozitor?”

Jackie făcea o greșeală tipică: credea că trebuie *să se simtă altfel* înainte de a putea *să acţioneze altfel.* Am asigurat-o că, odată ce începe să-și schimbe comportamentul, sentimentele plăcute au să vină și ele.

Și totuși, în această etapă, nu aveam de gând să-i cer să se poarte altfel. Am început să punem împreună bazele schimbării comportamentale făcând mai întâi niște modificări importante la nivelul sentimentelor și percepţiilor.

Modificările iniţiale pe care ţi le recomand privesc în principal sentimentele tale, nu confruntările directe cu partenerul. Cu ajutorul lor, vei învăţa să te distanţezi întrucâtva de propriile emoţii intense și neplăcute, ca să le poţi controla mai bine, în loc să le lași să te controleze ele. Odată ce deţii controlul asupra emoţiilor tale, logica, nu frica și anxietatea, va fi cea care îţi va domina viaţa. Vei începe să gândești limpede în legătură cu tine, cu relaţiile tale și cu direcţia în care vrei să mergi. După ce ajungi în acest punct, vei fi gata să faci niște schimbări comportamentale reale.

Exerciţiile pe care ţi le-am prezentat până acum reprezintă primul pas în acest proces. Pașii descriși în următoarele capitole vizează judecata și te vor ajuta să reevaluezi modul în care te vezi pe tine însăţi, să descoperi cauza multor mesaje negative din viaţa ta și ce ţi-a afectat, la origine, încrederea în tine și sentimentul valorii proprii, și să stăpânești diavolul acela bătrân numit „furie”. Vei învăţa cum să-ţi porţi de grijă mai bine, așa încât, atunci când apar emoţiile puternice, să ai mijloacele de a le face faţă.

După ce te-ai ocupat de tine, vei fi pregătită să te ocupi și de partenerul tău.

Pregătirea pentru schimbare

Nancy era speriată de situaţia problematică în care ˇs-a trezit după ce și-a examinat îndeaproape relaţia cu Jeff. Ce putea face, având în vedere cât de mult se temea de el? Mi-a zis:

N-aș putea să las pur și simplu căsnicia deoparte și să mă ocup de ulcerul meu și de problemele pe care le am cu greutatea? Cel puţin cu interacţiunea dintre mine și Jeff sunt obișnuită.

I-am spus că, judecând după felul în care îmi descrisese caracterul soţului ei și după informaţiile care ieșiseră la iveală când făcuse exerciţiile, relaţia cu Jeff era în centrul multora dintre problemele ei. Dacă voia să se simtă mai bine, trebuia să le abordeze în mod direct.

Nu accepta situaţia actuală

Nancy credea că a sta cu mâinile în sân e calea cea mai ușoară și mai puţin amenințătoare de a-și gestiona problemele legate de relaţie. Presupunea, desigur, că situaţia în care se afla cu Jeff nu avea să se înrăutăţească. Spera că, dacă nu face nimic, lucrurile aveau să rămână cel puţin la fel, ba chiar să se îmbunătăţească.

Statu-quoul dintr-o relaţie nu poate fi menţinut la nesfârșit. Situaţia se va schimba chiar dacă nu facem nimic.

fiind[ɚ, în ultimă instanţă, nu putem deţine controlul asupra tuturor variabilelor care ne afectează relaţiile. Am întrebat-o pe Nancy ce crede că ˇs-ar întâmpla cu căsnicia ei dacă Jeff și-ar pierde serviciul, dacă ea ar fi nevoită să se întoarcă la muncă, dacă ar rămâne însărcinată, dacă ar apărea un deces în familie sau dacă unul din ei ˇs-ar îmbolnăvi. Oricare dintre aceste evenimente poate produce o modificare în echilibrul unei relaţii. Experienţa profesională mi-a arătat că, atunci când un eveniment tulbură echilibrul precar al unei relaţii marcate de

misoginism, comportamentul abuziv al misoginului faţă de parteneră ia automat proporţii.

Prin urmare, chiar dacă pentru moment te descurci acceptând situaţia, a nu face nimic pe termen lung constituie un joc periculos. înseamnă să presupui că niciodată nu se va petrece nimic care să vă tulbure vieţile.

Speranţa arzătoare a oricărei femei cu care am lucrat vreodată și care avea o relaţie cu un misogin era că se va întâmpla ceva din senin și situaţia se va îmbunătăţi brusc. Orice femeie vrea să creadă că, într-o zi, partenerului îi va veni mintea la cap, că o va lua în braţe și-i va spune: „Știu că m-am purtat îngrozitor cu tine. iartă-mă. N-am să te mai rănesc vreodată. Te iubesc, și de-acum înainte lucrurile vor fi altfel”.

În realitate, e mult mai probabil ca relaţia să se înrăutăţească decât să se îmbunătăţească. Oamenii îşi schimbă din ce în ce mai greu comportamentul pe măsură ce îmbătrânesc; sunt tot mai puţin dispuși să facă asta. Acceptând situaţia așa cum e, renunţi la dreptul de a fi tratată cu respect și la demnitatea pe care le meriţi așa cum le merită orice om. Alegi să rămâi în postura de victimă.

Dacă ai copii, alegerea ta îi afectează și pe ei. După cum ai văzut, căsniciile cu misogini îi învaţă în general pe băieţi să devină bărbaţi abuzivi, iar pe fete le învaţă că ele nu valorează prea mult. Acceptarea situaţiei actuale poate perpetua comportamentul abuziv în generaţia următoare.

Întreabă-te dacă nu merită mai degrabă să încerci să schimbi sistemul decât să-l suporţi așa cum e. Poate că întrebările pe care ar trebui să ţi le pui sunt: „N-am încercat deja să nu fac nimic?”; „N-am ajuns, de fapt, să accept din ce în ce mai multe?”; „Mi-a folosit la ceva?”

Multe femei se simt foarte descurajate când răspund la astfel de întrebări. Ce trebuie să înţeleagă ele că o relaţie bună *este* posibilă. A-ţi da seama ce înseamnă o relaţie bună te face să vezi parteneriatul cu un misogin în adevărata sa lumină și, în plus, te ajută să stabilești un obiectiv pentru care să te zbaţi.

Ce înseamnă o relaţie bună

Adesea, când îmi rog clientele să descrie calităţile partenerului, aud chestii de genul: „Muncește din greu”; „Se ocupă de toate cheltuielile”; „E amuzant”; „Petrece o groază de timp cu copiii”; „E fermecător”; „E chipeș”. Fără îndoială că aceste trăsături și comportamente sunt atrăgătoare. însă nu ele constituie temelia unei relaţii bune.

O relaţie bună e bazată pe respect reciproc și pe o balanţă a puterii relativ echilibrată. Ea presupune preocupare și sensibilitate faţă de sentimentele și nevoile celuilalt, precum și apreciere pentru ceea ce îl face special. Sigur, e loc și pentru certuri, pentru o dispoziţie mai proastă, pentru diferenţe de opinie, chiar și pentru enervare. însă, atunci când se iubesc, partenerii găsesc modalităţi eficiente de a gestiona diferenţele dintre ei; nu văd fiecare dispută ca pe o bătălie care e fie câștigată, fie pierdută.

Cu alte cuvinte, o relaţie bună ar trebui să-ţi îmbogăţească viaţa, nu ˚s-o sărăcească silindu-te să renunţi la lucruri care fac parte integrantă din ceea ce ești. Intrăm într-o relaţie fiind atrași de calităţile pe care le vedem la partener. Dacă ni se cere să renunţăm la calităţile noastre ca să menţinem pacea în casă, ceva e profund în neregulă.

Poţi să te schimbi doar pe tine

La începutul terapiei, Jackie mi se plângea:

De ce trebuie să învăţ eu să mă port altfel, când ar fi suficient ca Mark să renunţe la comportamentul lui abuziv pentru ca problemele din căsnicia noastră să dispară?

I-am spus și ei ceea ce le spun multora dintre cliente: „Nu poţi să schimbi comportamentul nimănui decât pe al tău”. Vestea bună însă este că, odată ce începi să-ţi schimbi reacţiile faţă de comportamentul partenerului, relaţia în sine se va schimba automat.

Jackie nu voia să renunţe la convingerea că, dacă Mark ar fi putut să vadă lucrurile așa cum le vedea ea, ar fi

˟încetat să mai fie crud. Nancy avea o convingere similară. Mi-a zis: „Sunt sigură că, dacă Jeff ar ști cum mă face să mă simt, nu ˟s-ar mai purta așa cu mine”. Problema e însă că ambii puteau foarte bine să știe exact cum le făceau să se simtă și cu toate astea să nu-și schimbe comportamentul. în plus, niciuna dintre femei nu avea niciun control asupra a ceea ce înţelegea partenerul. Le-am spus atât lui Jackie, cât și lui Nancy că încercarea de a-l face să „priceapă” ˟s-ar dovedi în final o risipă uriașă de energie.

Din acest motiv, am să te rog să uiţi de cuvinte foarte la modă gen „comunicare” și, odată cu ele, de toate tehnicile prin care „îi arăţi celuilalt ce simţi”. Ele nu se aplică în cazul relaţiei cu un misogin. Nu există fraza magică menită să-l facă deodată să „priceapă” ce ţi-a făcut până acum. El nu vrea să vadă și să comunice, ci *ca lucrurile să fie așa cum spune el.* Dacă îi dai de înţeles că te simţi rănită, el ia asta ca pe un atac împotriva lui, ceea ce înseamnă că va reacţiona. Prin urmare, e zadarnic să încerci să comunici cu un misogin. E ca și cum ai încerca să înveţi un taur să cânte. N-ai să reușești, în schimb ai să-l enervezi.

Ideea de bază care se desprinde de aici este că *tu* ești cea care trebuie să înveţe să acţioneze altfel de-acum înainte.

Dar, înainte de a putea începe să acţionezi altfel, trebuie să capeţi un anumit grad de control asupra emoţiilor tale. Strategiile următoare sunt concepute exact cu acest scop.

Primul pas: observă

Una dintre primele strategii de distanţare pe care le sugerez clientelor mele este să-și observe reacţiile la atacurile partenerului.

Am sfătuit-o pe Nancy să-și spună după fiecare confruntare cu Jeff: „Ce interesant! De fiecare dată când se enervează pe mine mă simt…” (urma să completeze ea fraza cu emoţia pe care o simţea). La următoarea noastră ședinţă, mi-a relatat:

Adusesem plasele cu cumpărături de la mașină în bucătărie, când a intrat Jeff. Imediat a început să-mi spună unde să așez fiecare lucru și apoi să ţipe la mine că nu așa trebuie, că sunt o toantă și că nu-mi pasă câtuși de puţin să fac ceva ca lumea. Stătea acolo, îmi dădea ordine și-mi spunea că nu fac nimic bine. După aceea m-am așezat în liniște și am făcut o listă cu tot ce simţisem când mă ataca Jeff. Era pentru prima dată când observam cum începuseră să-mi tremure mâinile și cât de mult mă înfuriasem. Din momentul în care am început să observ cum reacţionez, am început să simt toate astea.

Lista lui Nancy cu lucrurile care i se întâmplau în timpul fiecărei confruntări începea cu: „De fiecare dată când se enervează pe mine, simt…” Curând a constatat că atacurile lui Jeff o făceau să simtă „furie, frică, tremur, rănire, indignare maximă, lipsă de apărare și înfrângere”.

Încearcă să faci și tu acest exerciţiu. Data viitoare când partenerul te atacă, încearcă să observi exact ce se întâmplă cu tine. După aceea, așază-te și fă o listă cu reacţiile tale, atât emoţionale, cât și fizice. Scrie la începutul listei: „De fiecare dată când mă atacă, simt…” și apoi enumeră toate sentimentele pe care ţi le poţi aminti.

Listele scrise îţi înlesnesc o privire clară și focalizată. îţi permit să-ţi organizezi gândurile și să vezi cum ai reacţionat de-a lungul timpului. Odată ce ai învăţat să faci asta, înseamnă că ai luat distanţă faţă de propriul zbucium sufletesc, fiind observarea îţi asigură automat o anumită detașare. Ca urmare, te vei simţi mai puţin copleșită de emoţii.

Efectuând acest exerciţiu, vei observa că există un tipar al reacţiilor tale. Identificarea acestor reacţii va avea drept rezultat diminuarea intensităţii lor, fiind vor deveni previzibile. Nu vei mai fi atât de panicată sau de surprinsă de ele data viitoare când va avea loc un incident.

Pe lângă întocmirea unei liste cu reacţiile tale emoţionale, caută să le observi cât durează. Nancy mi-a spus că, deși tremurul și frica i-au dispărut destul de repede, alte reacţii au persistat timp de câteva zile. Furia

și sentimentul că fusese rănită au durat cel mai mult.

Cu cât ești mai capabilă să identifici și să-ţi lămurești sentimentele, cu atât mai previzibile vor fi reacţiile tale și cu atât te vei simţi mai puţin dezechilibrată.

Al doilea pas: continuă să te porţi exact ca până acum

Multe dintre clientele mele sunt mirate că nu le îndemn să-și schimbe comportamentul în această etapă. Le rog, dimpotrivă, să facă exact ce au făcut și până acum, însă cu o diferenţă crucială: *să-și dea seama că, acum, alegerea de a se purta astfel le aparţine.*

Din momentul în care alegi să faci ceva, nu mai ai o reacţie automată sau reflexă. Devine ceva conștient, planificat și ţinut sub control. Devii *activă,* nu *reactivă.*

E interesant că un comportament rezultat din frică sau intimidare îţi dă o senzaţie îngrozitoare, dar, când reprezintă alegerea ta, același comportament te face să te simţi mult mai bine. Deși strategia poate părea minoră, ea reprezintă de fapt un pas uriaș. A alege cum reacţionezi te va ajuta să-ţi *neutralizezi* sentimentul de neputinţă din relaţie.

Când a început să aleagă în mod conștient modul în care reacţiona la izbucnirile lui Mark, Jackie mi-a spus:

Întotdeauna mă făcea să mă simt foarte speriată și tulburată, încât singura soluţie era să-l determin să înceteze cerându-mi scuze și comportându-mă frumos. Dar, din momentul în care mi-am acordat o secundă în plus pentru a *decide* eu că o să-mi cer scuze, m-am simţit mai puţin speriată și mai puţin asemenea unei marionete.

Pentru a o ajuta pe Jackie să-și întărească și mai mult stăpânirea de sine și controlul, îi sugerasem să-și ceară *în continuare scuze,* dar înainte de asta să-și spună în sinea ei: „Aleg, în calitate de adult stăpân pe viaţa mea, să-mi cer scuze”. Ușoara schimbare de atitudine a făcut-o să se simtă cu totul altfel.

Încearcă această strategie comportamentală relativ simplă. Cel mai probabil vei remarca o diminuare a suferinţei tale emoţionale.

În capitolul 9 am discutat despre diferenţa dintre gândire și simţire. Jackie a constatat că, făcând un efort conștient de a-și schimba tiparele de gândire – de la *„trebuie* să-mi cer 204

scuze" la *„aleg* să-mi cer scuze" –, *chiar dacă comportamentul ei a rămas același, a* fost capabilă să-și întrerupă reacţiile emoţionale automate.

Al treilea pas: notează toate „etichetele" pe care ţi le-a lipit partenerul

Acest exerciţiu are o parte scrisă, practică, și una creativă, în care îţi vei folosi imaginaţia. Pentru început, cumpără o folie cu etichete. Pot fi de orice fel, chiar și din cele folosite pentru a scrie adresa pe colete, dar cel mai ușor de folosit sunt etichetele autoadezive școlare care se găsesc în magazinele de papetărie. (Sau, dacă preferi, poţi lua câteva coli de hârtie pe care să le rupi în părţi egale. îţi mai trebuie puţin lipici și gata.)

Pe clientele mele le rog să scrie pe câte o etichetă separată fiecare termen negativ cu care o descrie partenerul. Pe etichetele lui Jackie era scris: „egoistă", „afurisită", „proastă", „ineficientă", „leneșă", „obositoare", „castratoare", „rea".

Folosește oricâte etichete îţi sunt necesare ca să înregistrezi fiecare termen cu care te-a descris partenerul. Apoi lipește-le una sub alta pe o coală de hârtie, sub titlul: „Cum zice el că sunt".

Procedând astfel, etichetele pe care ţi le-a aplicat partenerul devin *tangibile.* Motivul pentru care îţi sugerez să folosești etichete reale pentru acest exerciţiu, în loc să faci pur și simplu o listă, este că, oferind termenilor o formă solidă, vei vedea mai clar că sunt doar ceva ce ţi-a fost *atribuit de altcineva,* nu o evaluare realistă a ceea ce ești tu. Etichetele sunt simboluri ale modului în care te-a tratat partenerul.

Foarte probabil, partenerul ţi-a calificat abilităţile și eficienţa drept trăsături negative. Poate că ţi-a taxat inteligenţa prin cuvinte gen „faci pe deșteaptă" sau „le știi tu pe toate" ori poate că ţi-a zis „isteaţa pământului" și a

adăugat: „Niciunui bărbat nu-i plac femeile cu gura mare”. Tot astfel, competenţa sau succesul tău au fost poate numite „umflare în pene”, „egocentrism”, „lipsă de scrupule”, „aere de șefă”, „goană după putere” sau „comportament de bărbat”.

Ca să contracarezi categorisirile negative, confecţionează un al doilea set de etichete. Acestea vor fi calităţile *pozitive* pe care știi că le ai.

Dacă nu-ţi vin în minte prea multe, include toate lucrurile bune pe care le-au spus alţii despre tine. Scrie ca titlu pe a doua coală de hârtie: „Cum sunt de fapt” și lipește pe ea toate etichetele pozitive pe care le poţi scrie. Am rugat-o pe Jackie să-și creeze etichetele pozitive, în măsura posibilului, ca replică directă la fiecare dintre termenii negativi folosiţi de Mark. Când le-a așezat una lângă alta, cele două pagini arătau astfel:

CUM ZICE EL CĂ SUNT	CUM SUNT DE FAPT
afurisită	blândă
egoistă	atentă cu cei din jur
proastă	inteligentă
ineficientă	capabilă
lenește	energică
obositoare	rezonabilă
castratoare	Încurajatoare
rea	bună la suflet

Exerciţiul acesta te va ajuta să începi să-ţi reclădești încrederea în tine. Nu-l face în grabă. Gândește-te pe îndelete la aceste atribute. Permite contrastului dintre termenii negativi ai partenerului și adevăratele tale însușiri să devină clar și distinct.

După ce și-au făcut listele cu etichete pozitive și negative, îmi rog clientele să se așeze confortabil și să se relaxeze, așa încât să poată face niște exerciţii importante de vizualizare. Imaginile pe care le creează le ajută să

contracareze categorisirile negative ale partenerilor.

Cu toţii facem vizualizări atunci când visăm cu ochii deschiși sau când ne închipuim diverse lucruri. Fără să ne dăm seama, procedăm așa în multe situaţii din viaţă. Visăm să obţinem serviciul pe care ni-l dorim; ne imaginăm că purtăm o vestimentaţie nouă pe care am văzut-o; ne imaginăm ziua în care copiii noștri vor termina școala. Un prieten actor mi-a spus că, de fiecare dată când se duce la o auziţie, și-i imaginează pe regizor și pe producător stând pe closet. „Nivelul meu de anxietate scade”, mi-a zis el, „căci câtă putere poate avea cineva stând pe vasul de toaletă?” Ce făcea el era să transforme în imaginaţia lui niște oameni formidabili în fiinţe mai umane. Putea astfel să se relaxeze și să pară mai sigur de sine.

Pe prietenul meu actor, vizualizarea îl ajuta să neutralizeze o situaţie generatoare de anxietate. Așa cum ne pot ajuta să ne atingem scopurile, vizualizările ne pot întări imaginea de sine. Exerciţiul următor are rolul de a consolida calificativele tale pozitive, diminuând în același timp impactul celor negative.

Citește mai întâi atât etichetele pozitive, cât și pe cele negative. Apoi imaginează-ţi că ești un castel. în jurul lui construiește un zid alcătuit din *etichetele tale pozitive.* Acum imaginează-ţi că e asediat. *Etichetele negative* ale partenerului sunt săgeţi trase în direcţia castelului. Imaginează-ţi săgeţile-etichete negative lovind zidul protector al castelului și căzând în șanţul împrejmuitor. Sunt ineficiente împotriva solidităţii etichetelor tale pozitive.

Cu cât ești mai relaxată când faci această vizualizare, cu atât mai clare și mai puternice vor fi imaginile. E important să efectuezi exerciţiul într-un moment când nu-ţi distrage nimic atenţia și poţi să-ţi lași închipuirea să lucreze. Poate că îţi va lua un pic până când vei reuși să-ţi imaginezi întreaga scenă cu castelul, dar clientele mele au constatat că, odată ce au construit scena, pot să revină foarte ușor la ea. îţi sugerez să folosești vizualizarea cu castelul după orice atac în care partenerul a folosit epitete

negative.

Jackie mi-a relatat:

La început m-am simţit cam caraghios, dar apoi m-am gândit că n-am nimic de pierdut. Era după ce Mark mă făcuse „egoistă” și „afurisită” pentru că nu voiam să merg în vizită la maică-sa. M-a supărat foarte rău, așa că m-am dus în dormitor, m-am așezat și am încercat chestia cu castelul. Primul lucru, mi-am dat seama că întotdeauna îmi spune „egoistă” dacă nu fac ce vrea el, și atunci am înţeles că nu am de ce să pun la inimă vorbele lui.

Jackie se definise până atunci conform etichetelor pe care i le aplicase Mark. Vizualizarea cu castelul a ajutat-o să vadă că opiniile lui despre ea nu reflectau neapărat realitatea și că nu avea de ce să se simtă speriată sau rănită de fiecare dată când el îi ataca felul de a fi.

Exerciţiile de genul acesta te vor ajuta să diminuezi puterea pe care o au atacurile partenerului asupra respectului tău de sine. Ele te vor ajuta de asemenea să consolidezi evaluarea pozitivă a calităţilor tale.

Al patrulea pas: imaginează-ţi că partenerul tău se poartă extrem de urât faţă de altcineva în acest exerciţiu, vizualizează-ţi partenerul ţipând, criticând, învinuind – sau făcând orice altceva mai face el atunci când te atacă –, dar faţă de o altă femeie. Clientelor mele le spun să aleagă ca femeia să fie cineva la care ţin, de pildă, o soră, o fiică sau o prietenă bună.

Când începi să derulezi în minte scena, observă cum comportamentul partenerului tău nu se schimbă, deși cu altcineva. Are un repertoriu foarte limitat de gesturi și reacţii, în special cu femeile cu care întreţine o relaţie apropiată. Oricât de fermecător poate fi în alte ocazii, într-o relaţie apropiată cu orice altă femeie se va comporta la fel. Purtarea lui are prea puţin de-a face cu *cine ești tu.*

Atunci când îţi vizualizezi partenerul comportându-se urât cu o altă femeie, vei deveni probabil conștientă de două aspecte majore:

UNU: Comportamentul lui nu e în regulă.

DOI: Comportamentul lui are foarte puţin de-a face

cu ceea ce ești tu.

Acum pune-ţi următoarea întrebare:

Ţi-ai dori ca o persoană la care ţii să fie tratată în felul acesta? Dacă ţi-ai vedea fiica (sau prietena, sora, mama) tratată așa, cum ai vrea ca ea să reacţioneze?

De ce nu e în regulă ca ea să fie tratată așa, dar e în regulă ca tu să fii? Nu ești și tu la fel de valoroasă? Nu ai și tu dreptul să fii tratată frumos și cu bunătate?

Acestea sunt niște lucruri extrem de importante. Pune-ţi aceste întrebări și lasă-ţi timp pentru a răspunde la ele *de mai multe ori,* dar în special după un atac. Vizualizează-ţi partenerul făcând altcuiva ceea ce tocmai ţi-a făcut ţie și apoi pune-ţi din nou aceste întrebări. Așteaptă-te să te înfurii. Ai fost tratată în mod nedrept, iar furia e firească. Folosește această furie ca să-ţi consolidezi hotărârea de a te schimba. (Am să-ţi arăt în capitolul 12 cum să folosești furia în folosul tău.)

Al cincilea pas: schimbă felul cum îl vezi în capitolul 1, am descris „ochelarii de cal ai romantismului” pe care îi purtase Laura la începutul relaţiei cu Bob.

Dar ulterior, în cadrul ședinţelor noastre de terapie, ea și-a amintit că percepuse niște semnale de alarmă:

Era o voce în mine care spunea: „Ai grijă! Tipul ăsta are un temperament aprig și te-a minţit în legătură cu divorţul lui”. Știam și că nu rămăsese la niciun loc de muncă mai mult de șase luni și informaţia îmi rămăsese întipărită în minte. Dar n-am lăsat niciunul din *lucrurile astea* să conteze. Eram atât de îndrăgostită de el, încât pur și simplu nimic din toate astea nu părea să aibă vreo importanţă.

Laura văzuse multe lucruri dubioase în comportamentul lui Bob încă de la începutul relaţiei lor amoroase. La fel stau lucrurile și pentru multe dintre noi. De obicei cunoaştem persoana cu care intrăm în relaţie mai mult decât ne dăm voie să admitem, dar alegem să ignorăm semnalele de pericol atunci când ele vin în conflict cu imaginea romantică despre partener. însă, indiferent cât am respinge realităţile neplăcute, o voce

plăpândă în noi încearcă să ne atragă atenţia.

În această etapă a terapiei, Laura avea nevoie să dea mai tare volumul acelei voci, ca să poată evalua comportamentul lui Bob dintr-o perspectivă nouă. I-am propus exerciţiul următor ca ˝s-o ajut să întărească acea parte din ea care știuse întotdeauna ce se petrece. E important să efectuezi și tu același exerciţiu.

Mai întâi, imaginează-ţi-l pe partenerul tău comportându-se iraţional, apoi pune-ţi următoarele întrebări:

O persoană rezonabilă ˝s-ar supăra așa de tare pentru niște incidente atât de nesemnificative?

- E normal, într-o relaţie bazată pe iubire, ca partenerul să mă critice întruna, să se ia de mine și să arunce vina asupra mea în permanenţă?
- Nu cumva caută pur și simplu un motiv ca să mă atace?
- Nu cumva dă vina pe mine în toate privinţele pentru care nu vrea să-și asume responsabilitatea?
- Are cineva dreptul să trateze o altă fiinţă umană așa cum mă tratează el pe mine?

Exerciţiul acesta îţi va valida percepţiile interioare despre ce se petrece acum; sau, dacă ai fost cândva într-o relaţie cu un misogin, dar ai încheiat-o, te va ajuta să fii mai atentă pe viitor la indiciile acestea comportamentale în cazul altor bărbaţi.

Dacă devii pentru prima oară pe deplin conștientă de cât de lipsit de iubire și de inacceptabil e comportamentul partenerului, probabil te vei simţi foarte neplăcut.

Ca și în cazul tuturor celorlalte exerciţii pe care le facem împreună, te rog insistent să nu lași acest disconfort să te descurajeze sau să te abată din drum. Percepţiile de acest fel asupra relaţiei tale reprezintă adevărul. Și, așa cum a spus cândva un om isteţ, adevărul doare. Dacă nu cunoști adevărul, rămâi prizonier al distorsiunilor și îndoielii de sine.

Te rog, parcurge frecvent lista aceasta cu întrebări. Ceea ce vei înţelege de pe urma ei te va motiva de fiecare dată să-ţi schimbi situaţia. Te rog să reţii că e normal să fii

furioasă, să fii supărată, să plângi și chiar să-ţi plângi de milă în această etapă.

În același timp, însă, amintește-ţi cât curaj ţi-a trebuit să ajungi până aici! Gândește-te la relaţiile nefericite pe care le-ai văzut și în care una dintre părţi accepta un tratament urât din partea partenerului fără să-l pună sub semnul întrebării și fără speranţă de schimbare. *Tu* ești mai puternică; *tu* te străduiești să schimbi lucrurile. Tu privești în faţă un adevăr dureros, iar asta îţi provoacă suferinţă. Dar persevereză! Folosește această listă de întrebări de fiecare dată când începi să te îndoiești de percepţiile tale și de vocea lăuntrică a raţiunii; de fiecare dată când te trezești întrebându-te dacă partenerul chiar nu e așa cum trebuie, la urma urmei, și de fiecare dată când începi să-i cauţi scuze sau să-ţi asumi vina în locul lui. Aceste întrebări te vor face din nou să vezi lucrurile în adevărata lor lumină. Notează-le pe o foaie de hârtie și poart-o cu tine peste tot. Consult-o ori de câte ori hotărârea ta de a continua începe să slăbească sau are loc o scenă între voi. Include aceste întrebări în orice proces de reflecţie asupra partenerului. Ceea ce faci este să *validezi* pentru tine ceea ce ai știut întotdeauna.

ia-o ușor și fii atentă la cum te porţi cu tine însăţi în cazul multor femei, unul dintre pericolele legate de acceptarea adevărului despre situaţie este că noile revelaţii despre relaţia cu partenerul ar putea să se întoarcă împotriva lor. De aceea, eu rezerv un timp anume pentru a afla cum se comportă clientele mele cu ele însele.

De regulă, aud formulări de genul:

Cum am putut să fiu atât de proastă?

- Cum am putut să las să mi se întâmple așa ceva?
- Sunt furioasă pe mine că am fost atât de oarbă.
- Sunt o persoană inteligentă, deci cum am putut să mă înșel în halul ăsta?
- Poate că sunt furioasă pe el, dar sunt și mai furioasă pe mine fiind[ɔr am tolerat toate astea.

E extrem de important să nu începi să te pedepsești și tu după toate pedepsele suferite din partea partenerului.

în loc să fii aspră cu tine fiind[ɔ- n-ai văzut adevărul până acum, recunoaşte-ţi curajul și hotărârea de care ai dat dovadă atunci când ai privit cu onestitate relaţia și ţi-ai luat angajamentul important și intimidant de a o schimba.

Următoarele exerciţii sunt concepute pentru a te ajuta să nu cazi în deprinderea de a-ţi face reproșuri. Le-am elaborat în mod special pentru a-mi ajuta clientele să schimbe felul cum se percep pe ele însele și cum se poartă cu ele atunci când suferă.

Pune stop gândurilor

Gândurile negative despre tine însăţi nu fac decât să-ţi amplifice nefericirea, tocmai într-un moment când ai nevoie de toată energia de care dispui pentru a depăși criza. Ca să elimini gândurile negative, încearcă următorul exerciţiu.

În primul rând: Fii atentă la ce gândești, mai ales când e vorba să te învinovăţeşti singură. Detectează orice gânduri de genul: „Cum am putut să fiu atât de proastă?” sau: „Cum am putut să tolerez toate astea atâta timp fără să le conștientizez?” De asemenea, vezi dacă nu cumva îţi spui lucruri de genul: „Mă urăsc”; „Sunt furioasă pe mine”; „M-am săturat până peste cap să fiu atât de nepricepută”; „Sunt bătută-n cap”.

În al doilea rând: Pentru a pune capăt acestor gânduri acuzatoare, poartă o conversaţie cu ele. Vorbește-le direct, ca și cum ar fi oameni. îţi sugerez următorul dialog: „Văd că te-ai întors. Gata! Pleacă de-aici! Nu ai cum să intri. Am destule necazuri și fără să te amesteci tu. Nu te vreau. N-am nevoie de tine. Nu-mi folosești la nimic, așa că ieși din capul meu!”

În al treilea rând: Acum trebuie să înlocuiești gândurile acuzatoare și sentimentele care le însoţesc cu gânduri bune și sentimente plăcute. în acest scop, evocă o amintire senzorială legată de niște împrejurări minunate din viaţa ta. Nancy a folosit amintirea unei vacanţe:

Prima dată când m-am dus în Hawaii, în clipa în care am păşit jos din avion, cineva mi-a pus o ghirlandă în jurul gâtului, încât nu mai simţeam decât parfumul incredibil al

florilor. Percepeam aerul blând și călduţ pe piele și m-am pomenit zicându-mi: „Aici e paradisul”.

Găsește un moment special din viaţa ta, pe care să-l savurezi și să-l păstrezi în minte. Amintește-ţi cum au răspuns toate simţurile tale atunci și cât de bine te-ai simţit. Cu cât îţi amintești mai multe detalii, cu atât mai bogată și mai satisfăcătoare va fi amintirea. Cu puţină practică, vei reuși să recreezi atmosfera de atunci și senzaţiile plăcute.

Când apar gândurile rele legate de propria persoană, *observă-le* așa cum sunt, *spune-le* să plece și apoi *înlocuiește-le* cu amintirea ta specială.

Exerciţiul acesta reprezintă un început foarte bun în încercarea de a te purta mai frumos cu tine însăţi. Nancy a constatat că a ajutat-o să-și întrerupă gândurile autoacuzatoare. Drept urmare, durerea emoţională ˇs-a diminuat, și la fel ˇs-a întâmplat și cu tensiunea. Mi-a relatat:

A început să-mi placă să deţin controlul asupra felului cum mă simt, ceea ce a însemnat un lucru nou pentru mine. Pot efectiv să modific aceste stări întunecate atunci când mă gândesc la amintirea mea din Hawaii.

Am ajuns totodată să-mi dau seama cât de des mă torturam singură pur și simplu pentru că aveam probleme!

S-ar putea să fie nevoie să exersezi stoparea gândurilor de mai multe ori până să te obișnuiești cu ea. E dificil să renunţi la vechiul obicei de a te pedepsi singură atunci când suferi, însă, odată ce exerciţiul începe să funcţioneze, vei simţi imediat o ușurare a suferinţei pe care ţi-o provocai singură.

Fii bună cu tine dacă suferi

Asemenea multora dintre clientele mele, probabil că ţi-ai petrecut mare parte din viaţă având grijă de alţii. Majoritatea femeilor se pricep foarte bine să poarte altora de grijă. Dacă un om la care ţii e rănit, singur și nefericit, știi exact ce să faci ca să-l ajuţi să se simtă mai bine. Acum vreau să folosești aceleași abilităţi pentru a te face pe tine să te simţi mai bine. Este o parte foarte importantă a

pregătirii tale pentru schimbare. Trebuie să înveţi cum să-ţi oferi îngrijire, așa încât să te simţi mai puternică și mai capabilă de a face faţă problemelor cu care te confrunţi.

Pentru a începe această etapă a terapiei noastre, îmi rog clientele să întocmească o listă cu zece lucruri pe care le-ar face pentru a aduce alinare cuiva care suferă. Iată un exemplu de listă:

L-ar îmbrăţișa.

- L-ar mângâia.

L-ar asculta.

- L-ar asigura că o să fie totul bine.
- l-ar pregăti mâncarea sau gustarea lui preferată.
- L-ar lua la o plimbare într-un loc frumos.
- L-ar invita la un spectacol.
- l-ar sugera să facă o baie caldă, liniștitoare.
- l-ar sugera să se ducă undeva să înoate sau să facă un alt sport.
- l-ar cumpăra ceva care îi place.

Fă o listă a ta, care să cuprindă gesturile speciale pe care le faci ca să aduci altora alinare și să-i încurajezi.

Lucruri pe care să le faci pentru tine

Meriţi și tu aceeași atenţie plină de afecţiune pe care le-ai oferit-o altora până acum. începe să o ceri. Indiferent dacă ţi se pare sau nu că ai nevoie, cere-le copiilor sau prietenilor tăi să te îmbrăţișeze; contactul fizic e extrem de important, mai ales atunci când ai o suferinţă emoţională. Alocă un anumit timp în fiecare zi lucrurilor care te fac să te simţi bine. E esenţial pentru starea ta de bine și pentru sănătatea ta mentală să începi să ai grijă de tine așa cum ai avea de altcineva.

Poate ţi se pare ridicol să faci toate astea; poate ai impresia că te-ai răsfăţa și te-ai cocoloși prea mult sau poate nu ţi se pare important. Eu însă te asigur că a avea grijă de tine acum este de o importanţă *vitală.*

Următoarele exerciţii simple te vor ajuta să înveţi să-ţi porţi de grijă și să-ţi reduci nivelul de stres. Nu sări peste aceste pagini și nu-ţi refuza acest aspect al terapiei.

Oamenii au tendinţa de a nu-și rezerva un timp în

care să facă ce le place, nici măcar activităţile cele mai simple și mai la îndemână. Din acest motiv, le propun clientelor mele să facă un *contract* cu ele înseși. în acest contract vor trece zece activităţi simple pe care sunt de acord să le facă săptămânal. Le sugerez ca în fiecare zi să facă *cel puţin* una dintre ele.

Acordă-ţi timpul necesar – nu va fi nevoie de prea mult – pentru a întocmi lista din contractul tău. Schimbă activităţile la fiecare câteva săptămâni. încearcă să nu le privești ca pe niște remedii, ci ca pe niște vechi prieteni de care ţi-a fost dor și cu care te bucuri să te reîntâlneşti.

Contractul iniţial al lui Nancy conţinea activităţi negative, de genul: „N-am să stau acasă toată ziua”. I-am spus să le schimbe cu unele pozitive, distractive, care să-i provoace nerăbdare. Iată contractul ei revizuit:

Am să fac o baie lungă, cu spumă.

1. Am să mă plimb pe plajă la apus.
2. Am să-mi fac timp să ascult muzica mea preferată.
3. Am să-mi îmbrăţișez prietenele când ne întâlnim și când ne luăm la revedere.
4. Am să ies să iau prânzul cu cea mai bună prietenă a mea.
5. Am să merg la un salon de manichiură.

Am să mă duc la masaj.

6. Am să mă mâchiez în fiecare zi.
7. Am să reîncep să înot.

Am să-mi cumpăr câte un mic cadou în fiecare săptămână.

În cazul ei, era important în special să facă lucruri care presupuneau stimulare fizică. Se învăţase că, dacă vrea afecţiune fizică de la Jeff, el o ia ca pe o invitaţie de a face sex. Iar relaţia lor sexuală fusese adesea dureroasă și neplăcută pentru Nancy, așa că ea încetase să mai caute orice fel de afecţiune fizică din partea lui. în acest stadiu era extrem de important pentru ea să-și procure plăcere fizică, așa că i-am sugerat să înoate, să facă băi cu spumă și să-și acorde câte un masaj de câte ori poate.

Jackie, pe de altă parte, avea încă o relaţie

satisfăcătoare cu Mark, atât în plan sexual, cât și în planul afecţiunii fizice reciproce. Așa că și-a trecut în contract: „Să-l conving pe Mark să stăm mai mult timp îmbrăţișaţi”.

E foarte important să stabilești un program zilnic în care să-ţi rezervi timp de gândire pentru nevoile tale și pentru lucrurile pe care le poţi face ca să-ţi oferi plăcere. Dar nu e suficient doar să te gândești. Trebuie să le *pui în practică.* Te rog insistent să consideri important contractul pe care îl închei cu tine însăţi și să-l respecţi. Dacă vrei să te simţi mai bine, atât mental, cât și fizic, e esenţial să-ţi oferi îngrijirea pe care o oferi altora. Activităţile pe care le vei face în acest scop vor constitui primul pas către dezvăţarea de vechiul și durerosul obicei de a nu avea grijă de *tine.*

Vindecarea trecutului

Copiii nu au putere. Pentru a supravieţui, ei trebuie să înveţe de timpuriu reacţiile care îi ajută să facă faţă tratamentului care li se aplică în familie. în cazul multora dintre clientele mele, problema este că ele continuă să se simtă și la maturitate la fel de neputincioase ca în copilărie, chiar dacă, în prezent, situaţia cu totul alta.

Așa cum am văzut în capitolul 7, reacţiile emoţionale ale lui Jackie faţă de tratamentul abuziv al lui Mark semănau izbitor cu cele pe care le avea în copilărie, când tatăl ei se purta urât cu ea. Frica și sentimentul de neputinţă în faţa atacurilor lui Mark erau în legătură directă cu trecutul. Pentru ca vechile ei reacţii să poată fi ˇînlocuite cu unele mai eficiente, demne de o persoană adultă, Jackie trebuia să meargă înapoi la cauza lor. Doar după ce îşi dădea seama în ce fel se baza comportamentul ei actual pe niște spaime vechi, care nu-și mai aveau rostul, putea începe să-și schimbe reacţiile.

Călătoria aceasta înapoi în trecut ar putea părea un ocol. Multe dintre clientele mele devin nerăbdătoare atunci când vine vorba de reexaminarea experienţelor din copilărie; și-ar dori să treacă direct la rezolvarea conflictelor din prezent cu partenerul. însă eu cred că orice comportament nou pe care o femeie îl învaţă ca să

facă faţă mai bine relaţiei cu partenerul va deveni permanent numai dacă exorcizează mai întâi fantomele din trecut, fiind[ɔ ele îi subminează forţa de care dispune ca persoană adultă.

218

Capitolul 11

Un cuvânt de avertizare

Tot ce am făcut până acum împreună a fost în general la nivel cognitiv – implicând în principal intelectul, raţiunea și gândurile tale. Dar chiar și asta a stârnit, poate, anumite sentimente foarte puternice în tine. De-acum vom lucra la un nivel care are o componentă emoţională și mai pregnantă, fiind[ɔ ne vom ocupa de întâmplări din copilăria ta. Rememorarea lor poate fi foarte tulburătoare și dureroasă, chiar și pentru cei mai puternici dintre noi.

Am să deschid ușa biroului meu și am să te las să privești o parte din acest demers, ca să vezi cum evenimente vechi, din trecut, pot să afecteze în mod direct sentimente și comportamente din prezent. E adevărat, ar fi iresponsabil din partea mea să afirm că utilizarea cărţii de faţă este suficientă pentru a te ajuta să parcurgi această etapă dificilă. Când o femeie face consiliere, individuală sau de grup, există un sistem de sprijin care îi stă la dispoziţie, așa încât reacţiile emoţionale intense să poată fi gestionate corespunzător. Ca atare, îţi recomand insistent să nu parcurgi această etapă fără să beneficiezi de un astfel de sistem de sprijin. Un psihoterapeut, un grup de terapie sau orice alte resurse precum centrele pentru femei, care îţi oferă un loc unde să te confrunţi în siguranţă cu propriile emoţii, uneori copleșitoare, te pot ajuta enorm.

Prietenele pot fi uneori de mare ajutor, dar o prietenă nu are cum să-ţi ofere suficient sprijin atunci când încerci să faci faţă emoţiilor produse de amintiri dureroase din copilărie. Până și cea mai bine intenţionată dintre ele se va simţi neputincioasă și nu va ști ce să facă sau să spună în faţa durerii și disconfortului care pot ieși la suprafaţă atunci când dezgropi experienţe vechi.

În plus, dacă în copilărie ai fost victima unor abuzuri fizice și/sau sexuale, te îndemn să cauţi ajutor profesionist, așa încât să poţi îngropa acești demoni vechi înainte de a încerca să-ţi însușești comportamente noi. Există astăzi suficiente grupuri de sprijin pentru victimele abuzului din copilărie. Există, de asemenea, un număr tot mai mare de specialiști în acest gen de terapie, care poate fi extrem de eficientă. Experienţa mi-a arătat că trauma provocată de abuzul fizic și/sau sexual e atât accesibilă, cât și specifică, și de aceea ea răspunde destul de repede la terapie.

Cu cât copilăria unei femei a fost mai traumatizantă, cu atât stima ei de sine va fi mai afectată la vârsta adultă. însă, oricât de mare ar fi răul provocat, vindecarea poate avea – și chiar are – loc odată ce aceste experienţe vechi sunt înfruntate și supuse terapiei.

Totul a început mai demult

Nicki mi-a spus că, atunci când Ed se înfuria, ea se simţea mică, incapabilă și umilită. Când am rugat-o să-și amintească cine altcineva din viaţa ei o mai făcuse să se simtă așa, mi-a povestit următorul incident, petrecut când ea avea 9 ani:

Era foarte important pentru tata ca eu să învăţ să cânt la pian, chiar dacă pe mine nu prea mă interesa. M-am străduit totuși cât am putut să învăţ să cânt bine, ca să-l mulţumesc. Dar eram îngrozită atunci când trebuia să cânt în faţa altora, și de fiecare dată îmi ieșea prost. Tatăl meu nu era genul de bărbat care să ridice vreodată vocea. Devenea în schimb rece și tăcut. La recital aveam atâtea emoţii, încât am uitat o întreagă secţiune a bucăţii muzicale pe care o aveam de cântat. După aceea, în drum spre casă, mi-a spus că nu știe cum are să se mai poată uita vreodată în ochii oamenilor acelora. Mi-a zis că l-am făcut de râs în faţa tuturor și că sunt o uriașă dezamăgire pentru el. Că nu e vorba doar că par pur și simplu lipsită de talent, ci și că sunt nepăsătoare și aiurită și prea leneșă ca să exersez. M-am simţit groaznic. Voiesem atât de mult să-l mulţumesc și eșuasem complet. Mi-am înghiţit lacrimile, dar m-am simţit atât de umilită încât îmi venea

să mor.

Nicki a fost foarte surprinsă să vadă că în căsnicia ei recrea tiparele comportamentale din copilărie și renunţa la șinele ei adult. Ca ˇs-o ajut să restabilească și mai mult contactul cu copilăria ei, i-am cerut să-mi aducă o fotografie de când era mică. în timp ce ne uitam amândouă la fotografie, a început să-și amintească multe incidente asemănătoare, în care tatăl ei o umilise.

Ca ˇs-o ajut să-și dea seama cât de mică și de vulnerabilă era când se întâmplau toate acestea, am îndemnat-o să se ducă la școala primară din cartierul ei. Trebuia să se uite la copiii care se jucau și să aleagă o fetiţă care îi amintea de ea când era mică. Apoi trebuia să şi-o imagineze pe fetiţa aceea dojenită cu asprime și umilită așa cum fusese ea în copilărie. Nicki avea nevoie să recunoască faptul că era la fel de mică și de lipsită de apărare atunci când i se întâmplaseră incidentele dureroase și că exact fetiţa aceasta, care trăia încă înăuntrul ei, era cea care se speria atât de rău când Ed devenea abuziv.

E esenţial să privești în urmă

E o greșeală să credem că, dacă nu rememorăm sau nu conștientizăm experienţele dureroase, acestea vor dispărea pur și simplu. De fapt, aceste fantome și bucăţi de amintiri care plutesc undeva în inconștientul nostru – partea din noi care nu uită niciodată – ne fac foarte mult rău. Experienţele neplăcute capătă putere asupra noastră când le negăm sau le ascundem, însă şi-o pot pierde dacă sunt scoase la lumină.

Confruntarea cu sentimente din trecut întoarcerea la experienţe din trecut îţi poate provoca un amestec de furie, produsă de rănile vechi, și de suferinţă pentru fetiţa care a trebuit să le îndure. Conștientizarea și gestionarea acestor sentimente reprezintă o condiţie necesară pentru a diminua influenţa lor asupra vieţii tale ca persoană adultă.

Gestionarea furiei

Când a început să-și amintească întâmplări din copilărie, Nicki și-a dat seama că strânsese multă furie în

ea din cauza felului în care fusese tratată. Avusese dintotdeauna furia aceasta, dar nu se simţise niciodată capabilă ˇs-o exprime. După cum am văzut, furia neexprimată nu se evaporă pur și simplu, ci se ascunde în inconștient, de unde se manifestă deghizată în diverse simptome.

Cu cât furia veche e împinsă mai mult în afara conștienţei, cu atât ne provoacă mai multă frică. Furia este o emoţie incomodă pentru cei mai mulţi dintre noi, iar reprimarea o face și mai incomodă.

Nicki ˇs-a pomenit că-și amintește multe situaţii în care încercase să fie pe placul exigentului ei tată și nu primise în schimb decât dezaprobare, respingere și dispreţ. Am rugat-o să nu se lase înfricoșată de furia intensă pe care i-o provocau aceste amintiri, ci să-și dea voie ˇs-o simtă din nou. Știam că va constata că e mult mai puţin înfricoșătoare decât îşi imagina.

Ca ˇs-o ajut să-și focalizeze și să-și direcţioneze furia veche în așa fel încât să nu devină copleșitoare, am rugat-o să-și imagineze că vorbește cu tatăl ei. Adresându-se unui scaun gol care avea să-l reprezinte pe el, trebuia să-i dezvăluie tot ce simţise vreodată, dar nu putuse să-i spună. Trebuia să înceapă cu propoziţia „cum îndrăznești” și să termine ea fraza. Iată ce a avut de zis:

Cum îndrăznești să mă tratezi așa? Cum îndrăznești să mă umilești așa cum m-ai umilit? Cine naiba ai crezut că ești? întotdeauna te-am privit cu admiraţie, te-am venerat. Nu-ţi dădeai oare seama cât de mult mă răneai? Nimic din ce am făcut vreodată n-a fost suficient de bun pentru tine. Mă făceai să mă simt o ratată, nenorocitule. Aș fi făcut orice pentru tine, numai să te înduplec să mă iubești puţin.

Nicki tremura când a încheiat exerciţiul acesta. A văzut că pentru prima dată în viaţă se înfuriase din cale-afară pe tatăl ei și că nimic teribil nu se întâmplase din cauza asta. *Putea* să-și manifeste furia!

Pentru o parte dintre clientele mele, exprimarea verbală a furiei nu e suficientă ca să se poată elibera de ea; e nevoie ˇs-o manifeste în mod fizic. Eu le încurajez să

facă multă mișcare în această etapă a terapiei noastre. Tenisul sau alte sporturi energice, agresive îţi pot ajuta corpul să se elibereze de furie și de tensiune.

Nicki era una dintre cele care aveau nevoie de o eliberare fizică a tensiunii. Deși era o poliţistă activă, într-o formă fizică excelentă, avea încă destulă tensiune în corp, motiv pentru care suferea deseori de dureri de cap și de spasme musculare la ceafă și la umeri.

Biroul meu îi oferea un mediu controlat unde puteam să lucrăm împreună în această etapă. Am rugat-o încă o dată să și-l imagineze pe tatăl ei în scaunul gol și apoi să-și exprime furia în mod fizic, bătând în scaun cu un baston din spumă poliuretanică pe care îl ţineam în birou. După ce ˟s-a împotrivit mult, fiind[ɔ- i se părea că ar arăta caraghios, în cele din urmă a acceptat să încerce. Ridicând bastonul cu ambele mâini deasupra capului, a izbit scaunul cu el. A repetat apoi mișcarea de mai multe ori până când a devenit ritmică. I-am spus ca, în același timp, să dea glas furiei. în timp ce lovea scaunul, durerea ascunsă în ea ani de zile a ieșit la suprafaţă. „Cum ai putut să te porţi așa cu mine?” a început Nicki. „Cum ai putut să mă umilești de fiecare dată? Cum ai putut? *Cum ai putut?”* în sfârșit, după vreo treizeci de secunde, a izbucnit în lacrimi și a lăsat bastonul jos. Am luat-o în braţe și am ţinut-o strâns până când ˟s-a oprit din plâns.

După câteva momente, când se mai liniștise, am simţit-o că e mai relaxată. Mi-a spus că, deși retrăirea vechii furii o speriase, era acum mult mai bine.

Cu cât lucram mai mult împreună, ca să-și elibereze furia în doze ce puteau fi gestionate, cu atât accepta mai ușor acest proces. A fost o mare reușită personală pentru ea să vadă că poate să se înfurie foarte tare, să-și tolereze sentimentele și apoi să-și recapete stăpânirea de sine și să se simtă din nou bine.

Cum retrăirea furiei este atât de tulburătoare, eu monitorizez îndeaproape procesul. Nu-mi împing clientele dincolo de o anumită limită și am grijă să nu le las să plece din biroul meu răscolite și copleșite de emoţii. în ziua

aceea, am rugat-o pe Nicki să se relaxeze înainte de a pleca, să închidă ochii și să-și amintească o experienţă minunată din viaţa ei. (Este vorba despre exerciţiul pe care l-am descris la pagina 213, stoparea gândurilor.) Am îndemnat-o să rememoreze toate senzaţiile fizice de atunci și să nu părăsească acel loc din mintea ei până când nu se simte din nou calmă. întotdeauna închei sesiunile de terapie în care emoţiile au fost intense cu astfel de tehnici de relaxare.

Deși atunci când lucrăm cu sentimente de furie atmosfera e dramatică și intensă, eu fac toate acestea nu de dragul componentei teatrale, ci pentru că *metoda funcţionează cu adevărat.* Exprimarea furiei îndelung reprimate într-un mediu sigur și controlat reprezintă unul dintre cele mai bune antidoturi la sentimentul de neputinţă pe care l-am moștenit din copilărie.

Revizuirea opiniilor din trecut

Cu toţii credem în părerile pe care le au părinţii noștri despre noi. Povestea recitalului la pian e un bun exemplu – Nicki a luat evaluarea critică pe care i-a făcut-o tatăl ei drept adevăr. Când el a numit-o „leneșă”, „nepăsătoare”, „aiurită”, „lipsită de talent” și „o rușine pentru familie”, ea l-a crezut. Din perspectiva ei de fetiţă, acestea nu erau cuvintele unui om furios, critic, ci erau descrierea realităţii.

Copiii nu iau comportamentul abuziv sau excesiv de critic drept ceva pe care alţii li-l fac *lor,* ci drept ceva provocat de ei din cauza defectelor pe care le au. Când ajung la vârsta adultă, foștii copii continuă să creadă că au primit tratamentul pe care îl meritau. Consideră că au fost pedepsiţi pe bună dreptate.

Ca să scape de influenţa mesajelor pe care le recepţionase în copilărie, Nicki trebuia să le aducă la lumină și să le examineze. Cum deja identificase multe dintre incidentele care îi modelaseră sentimentele pe care le nutrea faţă de sine, trebuia acum să examineze și opiniile negative pe care și le însușise despre ea însăși.

Când am rugat-o să facă o listă cu toate lucrurile rele

pe care i le spusese tatăl ei de-a lungul anilor, ea a înșirat următoarele:

OPINIILE NEGATIVE ALE TATĂLUI

Nu ţin seama de nimeni.

- Sunt egoistă.
- Sunt aiurită.
- N-am niciun talent.
- Sunt incapabilă.
- Sunt o rușine pentru familie.
- Sunt o dezamăgire.
- Sunt nerecunoscătoare.
- Sunt o fiinţă rea.

Sunt o ratată.

- Sunt moale.
- Sunt leneșă și nu voi realiza nimic în viaţă.

Știam că, la maturitate, Nicki se străduise din greu să fie bună atât în meseria ei, cât și în sport. Când i-am cerut să noteze pe o listă tot ce-și spunea sieși atunci când se întâmpla să nu-și atingă idealul ei de superfemeie, mi-a arătat următoarea listă:

CE ÎMI SPUN ATUNCI CÂND EȘUEZ

Nu m-am străduit suficient.

- Nu-mi pasă cu adevărat de progres.
- Nici măcar pe mine nu mă pot păcăli cu prestaţia asta.
- Dacă n-aș fi fost atât de leneșă, poate că aș fi ajuns undeva.

Sunt pur și simplu incapabilă să fac ceva cum trebuie.

Nicki a văzut imediat că era ea însăși un critic la fel de aspru ca tatăl ei. Practic, nu făcea decât să continue ce începuse el. I-am cerut să revină la lista cu opiniile tatălui și să scrie peste ele cu un scris mare, hotărât: „Nu era adevărat atunci și nu e adevărat nici acum!”

Atunci, Nicki mi-a spus că tatăl ei îi spusese și câteva lucruri pozitive despre ea. O complimenta frecvent pentru inteligenţă, pentru aptitudinile sportive și pentru felul în care arăta. însă, cum relaţia lor era atât de influenţată de criticile și negativitatea lui și întrucât cuvintele negative au de regulă un impact mai mare decât cele pozitive, ei îi

venea greu să creadă laudele lui ocazionale. Până la urmă, acestea n-au făcut decât ˇs-o deruteze.

Majoritatea oamenilor au avut în copilărie cel puţin o persoană care a fost mereu bună cu ei și le-a oferit susţinere, o persoană care i-a preţuit și le-a spus cuvinte frumoase. în 226

cazul lui Nicki, e vorba de mama ei. în cazul altora, această persoană poate fi o bunică, un bunic sau o altă rudă, un prieten de familie sau un învăţător de la școală. Nicki avea nevoie să-și aducă aminte cum o vedea mama ei. Am rugat-o să scrie o listă cu opiniile pozitive ale mamei despre ea.

OPINIILE POZITIVE ALE MAMEI

Sunt inteligentă.

- Sunt o dulceaţă de fată.
- Sunt fermecătoare.
- Sunt generoasă.
- Sunt talentată.
- Sunt silitoare.
- Sunt bună la suflet.

Sunt plină de energie.

- Sunt adorabilă.
- Sunt o bucurie pentru oricine mă are în preajmă.

După ce Nicki și-a întocmit lista, i-am spus: „Nu e interesant cât de puţine dintre aceste atribute au intrat în opinia ta despre tine însăţi ca adult?” Ca ˇs-o ajut să-și însușească opiniile pozitive neglijate despre ea, am pus-o să scrie la sfârșitul listei: „Toate acestea sunt adevărate și au fost întotdeauna adevărate”.

Apoi i-am propus să săvârșească un ritual ca să se elibereze de opiniile negative pe care le acceptase cu multă vreme în urmă drept adevăr. Trebuia să facă următoarele:

Să ia acasă lista cu opiniile negative.

S-o rupă în cât mai multe bucăţele.

Să ardă bucăţelele acelea, să le îngroape sau să le arunce în vasul de toaletă și să tragă apa.

Nicki mi-a spus că ˇs-a simţit cam caraghioasă

săvârșind acest ritual, dar că el a ajutat-o fără îndoială să diminueze puterea opiniilor negative pe care le avea despre sine. Nu numai că distrusese etichetele negative care îi fuseseră aplicate; începuse să revendice o parte dintre calificativele pozitive despre ea însăși.

Învaţă să fii părintele copilului din tine

Nicki și-a dat acum seama că exista în ea o parte care fusese foarte rănită în copilărie. Copila aceea pe care încă o purta în interior fusese criticată atât de mult de tatăl ei, încât crescuse căutând cu disperare aprobarea bărbaţilor. Fără această aprobare, Nicki se simţea incapabilă și speriată. Avea nevoie să vindece fetiţa din ea și să-i găsească un alt părinte, așa încât să poată începe să obţină de la ea însăși o parte din aprobarea mult dorită. Pentru asta trebuia să-și spună, și cu voce tare, și prin scrisori, ce îşi dorise întotdeauna cu ardoare să audă de la tatăl ei.

Am rugat-o să-i scrie o scrisoare fetiţei rănite dinăuntrul ei. Nu trebuia să exprime niciunul dintre sentimentele negative faţă de ea însăși, ci să se concentreze asupra lucrurilor pe care ea, ca adultă, i le-ar spune unei copile rănite sufletește și tulburate. Să-i adreseze toate acele cuvinte tandre și iubitoare pe care ea însăși îşi dorise să le audă când era mică. Iată scrisoarea pe care a scris-o Nicki:

Bună, scumpa mea!

Îmi pare foarte rău că ai fost atât de umilită. Nu meritai așa ceva. Ai fost o fată foarte bună și știu cât de mult îţi doreai să faci totul așa cum trebuie, pentru ca toată lumea, în special tafi, să te iubească. Doar că lucrurile pur și simplu ˇs-au întâmplat altfel, nu-i așa? Eu cred că tafi te-a iubit, dar n-a știut să-ţi arate asta. Ţi-a cumpărat o mulţime de lucruri, dar pun pariu că le-ai fi dat pe toate în schimbul unui zâmbet larg și al unui semn de încurajare, din când în când.

Vreau să știi că ęu te iubesc și că voi avea grijă de tine. Voi avea grijă ca nimeni altcineva să nu te mai rănească așa vreodată. Poţi conta pe mine. Nu te voi părăsi niciodată. Ești o fetiţă foarte specială. Vreau să știi asta.

Ești amuzantă și drăguță foc, și știu cât de mult te străduiești să fii bună și să faci lucrurile bine – și nu trebuie să mai cânți niciodată la pianul ăla nenorocit, dacă nu vrei!

Cu drag, Nicki cea Mare

Multor persoane le vine greu să înceteze să mai simtă dispreț și ură față de copilul din trecut. Ba chiar am auzit cliente insistând că în copilărie erau oribile și urâte. Scrisoarea pe care a adresat-o copilei rănite dinăuntrul ei a ajutat-o pe Nicki să scape de povara vinovăției pe care o acceptase de la tatăl ei cel critic. Vedea acum că, în copilărie, fusese un nevinovat țap ispășitor pentru frustrările lui, iar înțelegerea aceasta a eliberat-o de mare parte din autocritica aspră pe care și-o adresa. Acest proces de recentrare a responsabilității ajută nu doar la eliberarea copilului inocent, ci și șinele adult să fie mai puțin vulnerabil și disperat după afecțiune.

Ca adult, Nicki trebuia să învețe că, oricâtă ar fi primit, aprobarea altora n-avea cum să însemne prea mult până când nu-și consolida ea singură sentimentul valorii proprii. Prin urmare, cu cât vindeca mai mult rana căpătată în copilărie, cu atât mai atenuată avea să fie nevoia ei ca alții *s-o facă să se simtă bine în propria piele.

Nicki a început să identifice foarte ușor acele momente din viața ei adultă în care vocea critică a tatălui răsuna din nou ca *s-o mustre cu asprime. A văzut cât de important era să înlocuiască această voce neîndurătoare cu una iubitoare, pe care învăța *s-o folosească față de sine. Ca rezultat al terapiei, înfățișarea a început să i se schimbe vizibil. Era mai în largul ei, expresia feței i-a devenit mult mai blândă, iar corpul mai puțin rigid. Făcea progrese reale, devenind mai bună și mai puțin critică față de ea însăși.

Elimină definitiv influența mesajelor din copilărie

Pentru a consolida schimbările care se produceau în personalitatea lui Nicki, i-am sugerat încă un exercițiu care să pună capăt influenței exercitate de tatăl ei.

Am îndemnat-o să-și imagineze că se află lângă un

mormânt, în care se află puterea mesajelor și opiniilor negative ale tatălui ei. I-am înmânat niște flori uscate pe care le ţin în birou în acest scop și i-am cerut să repete aceste cuvinte:

Îngrop acum toate lucrurile răutăcioase și dureroase pe care mi le-a spus tata când eram mică.

Îngrop acum puterea pe care au avut-o asupra mea criticile lui.

Îngrop acum nevoia mea disperată de aprobare și laudă din partea lui.

De asemenea, îngrop în acest mormânt iluzia mea că tatăl meu va fi cândva părintele pe care mi l-am dorit mereu.

Odihnească-se în pace!

Ca în cazul oricărei ceremonii de înmormântare, nici aici n-au lipsit jalea și durerea. Nicki a fost foarte tristă la gândul că trebuie să se despartă de fantezia ei că ar fi putut găsi cheia fermecată cu ajutorul căreia să-și determine tatăl să fie părintele iubitor de care avusese nevoie în copilărie.

Ca femeie adultă, Nicki trebuia să recunoască faptul că există o limită a ceea ce îi putea oferi tatăl ei. El avea anumite trăsături de caracter adânc înrădăcinate care-l făcuseră să fie dur cu ea. Acceptarea adevărului că ea nu avea cum să-l schimbe, că nimic din ceea ce ar fi putut face n-avea să-l transforme în tatăl cald și afectuos pe care și-l dorise atât de mult a fost foarte dureroasă pentru ea. Trebuia să înţeleagă că, dacă ar fi fost să obţină vreodată iubirea și aprobarea tatălui ei, lucrul acesta ˇs-ar fi ˇîntâmplat de mult.

Acceptând toate acestea, Nicki a simţit tristeţe și resemnare, dar și o mare libertate. Toată energia pe care o consumase în efortul zadarnic de a obţine iubirea tatălui ei putea acum şi folosită în efectuarea unor activităţi pozitive și semnificative pentru ea.

Teama de a fi furios pe un părinte

Nicki mi-a pus aceeași întrebare pe care mi-o pun majoritatea clientelor atunci când retrăiesc furia faţă de

un părinte: „Terapia asta o să afecteze relaţia pe care o am în prezent cu el?” Ea ˇs-a exprimat astfel:

Acum, că am ajuns să retrăiesc furia faţă de tatăl meu și mi-am dat seama că el n-o să se schimbe, poate că întâlnirile pe care le voi avea cu el vor fi compromise, în fond, a fost un părinte bun. Nu m-a bătut niciodată. A încercat să-mi ofere ce-a putut. M-a trimis la facultate. A muncit din greu pentru noi toţi. Mă simt o trădătoare că m-am înfuriat așa pe el.

I-am spus că poate să păstreze părţile bune ale relaţiei cu tatăl ei, renunţând în același timp la influenţa pe care opiniile lui o aveau asupra felului cum se privea ea însăși. Acum, că era onestă în privinţa sentimentelor faţă de el, se putea aștepta ca relaţia lor să devină una de la adult la adult, încetând astfel să mai fie o relaţie între un părinte distant și un copil care îi cerșește iubirea.

Furia reprimată este cel mai stresant, toxic și, în ultimă instanţă, distructiv element al comportamentului omenesc. Acum, că Nicki se eliberase de vechea furie și văzuse că nu e un monstru înspăimântător, așa cum crezuse întotdeauna, era pregătită să-și înfrunte și furia faţă de soţul ei, Ed.

Fiind[ɚ le e frică de propria furie, oamenii nu învaţă ˇs-o canalizeze, ˇs-o gestioneze sau ˇs-o exprime. în capitolele următoare îţi voi arăta cum îmi învăţ clientele să-și folosească furia, atât pe cea veche, cât și pe cea din prezent, ca sursă de motivaţie și energie. Din momentul în care o femeie poate să se înfurie cu adevărat pe partenerul ei pentru felul cum o tratează, e imposibil să mai rămână prizonieră în comportamentul supus de până atunci.

Furia

Paula și-a început terapia într-unul din grupurile mele de victime ale incestului. în copilărie fusese abuzată atât fizic, cât și psihic de tatăl ei și îşi reprimase furia imensă provocată de aceste violenţe teribile. Când ˇs-a căsătorit cu soţul ei psiholog Gerry, avea, așa cum era și de așteptat, o stimă de sine foarte scăzută și se identifica deja cu rolul de victimă. După ce am ajutat-o să se confrunte cu

propria copilărie traumatică, a trebuit să înfrunte realitatea tristă că e tratată abuziv și de soţul ei. Și nu i-a mai rămas decât să-și gestioneze și furia împotriva lui.

Furia faţă de partener

Mai întâi am rugat-o să-i scrie lui Gerry o scrisoare. Nu trebuia să i-o și trimită; ideea era să-și clarifice gândurile și sentimentele legate de el și de căsnicia lor. I-am sugerat să structureze scrisoarea în jurul următoarelor idei principale:

iată ce mi-ai făcut;

- iată cum m-a făcut asta să mă simt;
- iată în ce fel mi-a afectat viaţa.

I-am spus să nu-și facă griji că-și va plânge de milă, ci pur și simplu să aștearnă totul pe hârtie fără reţineri. Acesta avea să fie pentru ea momentul adevărului.

Iată mai jos scrisoarea pe care a scris-o Paula:

Dragă Gerry.

Când ne-am cunoscut la facultate erai tare înţelegător și bun. Ai fost prima persoană care m-a ascultat cu adevărat și am fost atât de îndrăgostită încât eram gata să fac orice pentru tine. Ai spus că mă vei proteja și vei avea grijă de mine, iar eu am vrut să cred asta, încă locuiam pe-atunci cu familia mea smintită și abia așteptam să plec de la ei. Am fost atât de fericită când m-ai cerut de soţie! Aveai să fii cel alături de care puteam să mă simt în siguranţă.

Dar, din clipa în care ne-am căsătorit, totul a început să se schimbe. Ai început să-mi găsești tot felul de defecte, să fii nemulţumit de meseria mea, de tot ce făceam. în loc să fii bun și afectuos, te luai de mine încontinuu. Mă făceai să mă simt îngrozitor. Am avut încredere în tine și te-am iubit, dar tu ai devenit din ce în ce mai rău cu mine. Ai folosit tot ce ai putut ca să mă dobori psihic. N-am știut niciodată ce am făcut de te-am determinat să-ţi schimbi așa de mult comportamentul. Am dat vina pe mine și am încercat la nesfârșit să-ţi recâștig iubirea, dar nimic din ce

făceam nu era bine. A fost un chin. Acum știu că nu încercai decât să mă controlezi în totalitate, dar erai atât de nemilos! Ai început să spui că sunt „pătată” din cauza tatălui meu și a ce-mi făcuse el. Asta a fost o ticăloșie fără margini din partea ta! Aveam opt ani când m-a abuzat prima dată. Știi că nu aveam cum să-l împiedic. Cum îndrăznești să folosești asta împotriva mea? Tu mai mult decât oricine altcineva știai cât de vinovată și de rușinată mă simţeam pentru ce mi se întâmplase, și cu toate astea nu ţi-a păsat. Ai fost primul bărbat în care am avut cu adevărat încredere, dar n-ai fost deloc demn de încrederea mea. Ai idee cât de mult m-a durut asta și încă mă doare? Nu știu dacă voi putea vreodată să te iert pentru cruzimea de care ai dat dovadă folosind abuzul împotriva mea.

Ţi-am permis să-mi controlezi viaţa. Mi-ai spus ce să citesc, la ce emisiuni TV să mă uit și unde vom merge în vacanţă. De când sunt cu tine n-am luat nicio decizie, în afară de aceea de a-mi abandona munca din cauză că nu încetai să mă critici și să mă ridiculizezi. Am fost efectiv ca un robot! Am făcut ce voiai tu, dar acum mă întreb de ce mi-am cedat drepturile mele de fiinţă umană.

Acum mi se pare că am fost nebună. Sunt cu ţine de optsprezece ani și nu mi-a mai rămas nici urmă de încredere în mine sau de respect faţă de mine însămi. Ţi-am permis să mă controlezi fiind[te iubeam. Dar acum, când mă gândesc la lucrurile pe care le-ai făcut, încep să cred că noţiunea mea de iubire e greșită.

Nu doar cu mine ești rău. Și pe copii îi bruschezi tot timpul. Trebuie să-i împac eu de fiecare dată după ce le spui toate vorbele tale răutăcioase.

Nu știu când ai început să mă înșeli, dar nu-mi aduc aminte să fi existat vreo vreme în care să nu mă compari cu alte femei, arătându-mi cât de neatrăgătoare sunt. Apoi a ieșit la iveală că unele erau pacientele tale. Ar fi trebuit să ghicesc asta, judecând după detaliile intime pe care mi le povesteai despre ele. Ce mă omoară că, după ce ai fost prins că făceai sex cu ele, nu numai că ai dat vina pe ele că te-au trădat, ci cumva ai făcut să pară că e totul din vina

mea! Nu-ţi oferisem suficientă iubire și susţinere! Acum mi se pare o nebunie, dar atunci te-am crezut. Am stat acolo, în sala aia de judecată, împreună cu tine, și am ascultat ore întregi mărturii legate de ce făcuseși. Eram „soţia cea bună”, care îţi rămânea alături la nevoie. Ai idee cât de umilitor a fost pentru mine să fac asta? Să las pe toată lumea să se uite la mine ca la o proastă, iar apoi să te las pe tine să mă acuzi, ca și cum eu aș fi fost infractoarea?

Nu poţi să-ţi asumi responsabilitatea pentru nimic, așa-i? Totul e întotdeauna din cauza altcuiva. Când Holly ˇs-a născut cu leziuni cerebrale, ai dat vina pe mine și pentru asta! Nu i-ai fost niciodată tată. Te comporţi ca și cum nici n-ar fi copilul tău. Am fost complet singură luptându-mă cu problemele ei. De fiecare dată când voiam să mă ajuţi, îmi întorceai spatele și te comportai de parcă aș fi adus o leproasă în casă.

Nu mi-ai cerut niciodată părerea despre ceva. Nu mă tratezi ca pe o fiinţă umană. Eşti doar un băieţel egocentric! Trebuie să faci întotdeauna așa cum vrei tu, altminteri ai o criză de nervi. Cine naiba te crezi, să te comporţi în felul ăsta? Cum îndrăznești să mă umilești și să-mi ignori sentimentele? Nu-mi vine să cred că am lăsat să se întâmple toate astea. Pesemne că am niște idei stupide despre ce înseamnă iubirea și datoria, dar îţi spun un lucru: de-acum înainte n-ai să mă mai poţi controla. N-am de gând să-ţi mai permit să mă tratezi așa cum ai făcut-o în toţi anii ăștia. ˇS-a terminat. Ţi-o jur.

Paula

Paula era furioasă și se simţea rănită, și, în timp ce citea scrisoarea celorlalţi membri ai grupului ei de terapie, a izbucnit în lacrimi de câteva ori și a trebuit să se oprească din citit până când și-a recăpătat stăpânirea de sine. A fost o experienţă extrem de emoţionantă pentru toată lumea, inclusiv pentru mine.

Aveam în faţa mea o femeie care fusese o victimă pasivă și deprimată în cea mai mare parte a vieţii ei. Dar în scrisoarea către soţ îşi lua angajamentul să se schimbe. Avusese de parcurs un drum lung până aici și era

reconfortant ˇs-o văd cum începe să se exprime ca un adult, încetând să mai fie un copil înfricoșat.

Când te confrunţi cu furia faţă de partener

Scrisoarea Paulei către Gerry a stârnit în ea o furie enormă. Dar furia faţă de el era diferită de furia faţă de tatăl ei. Acesta nu mai era activ în viaţa ei, așa că, firește, n-o mai abuza. Gerry, pe de altă parte, era extrem de activ în viaţa ei: zilnic se purta urât cu ea. Furia faţă de el tocmai ieșise la iveală, așa că Paula voia, cum e și firesc, să facă ceva – și, asemenea multora dintre clientele mele, voia să facă ceva *imediat.*

Nu lua decizii cruciale întotdeauna le atrag atenţia clientelor mele să nu ia decizii majore în febra momentului. Judecata ţi-e afectată de emoţiile de care ești inundată în clipele respective. Cu excepţia cazului în care o femeie e în pericol fizic în relaţia ei, nu e momentul să acţioneze impulsiv și să dea fuga la avocat sau să-și facă bagajele și să plece de-acasă.

Nu te apuca să-l certi

Paula era gata să-l ia la rost pe Gerry sau cel puţin să-i arate scrisoarea. Am sfătuit-o să n-o facă. Chiar dacă înţelegeam, fără îndoială, dorinţa ei de a proceda astfel, știam că nu va funcţiona, din următoarele motive:

știa exact cum să câștige în discuţiile cu ea;

• se pricepea de minune să schimbe subiectul, să rescrie trecutul și să divagheze;

ar fi negat tot ce spunea ea;

• nu ar fi „auzit”-o;

ar fi dat vina pe ea pentru toate, așa cum făcea întotdeauna;

• ar fi făcut-o să dea înapoi;

• ar fi intimidat-o.

Asemenea oricărui misogin, Gerry ar fi luat orice confruntare, provocare sau plângere legată de propriul lui comportament ca pe un atac la persoană. El nu știa ˇs-o asculte pe Paula sau să se vadă din afară. Tot ce știa era să contraatace. Dacă Paula ar fi dezlănţuit un torent de furie împotriva lui acum, n-ar fi reușit mai mult decât reușea în

trecut, când el îi întorcea furia asupra ei. în plus, ar fi riscat să provoace o deteriorare ireparabilă a relaţiei. Dacă în ultimă instanţă decidea să-l părăsească, trebuia să ia această decizie de pe o poziţie de putere, nu în mijlocul unei crize emoţionale.

Dilema ei acum era ce avea de făcut cu toată furia pe care o acumulase. Urma să locuiască în continuare cu Gerry, deși era din cale-afară de furioasă pe el. O puteam ajuta să se elibereze de o parte din furie, dar nu aveam cum ˟s-o fac să dispară complet. Paula trebuia să înveţe să-și *tolereze* furia ca să se poată comporta ca un adult în toată puterea cuvântului – o sarcină dificilă, dar care merita efortul.

Găseşte modalităţi de eliberare a furiei

Ședinţele din cadrul grupului de terapie îi ofereau Paulei un mediu sigur în care să-și exprime o parte din furie. Exerciţiul cu bastonul, jocurile de rol și scrierea de scrisori ajutau de asemenea la diminuarea furiei, într-un mod pe care îl putea gestiona.

În plus, am încurajat-o să facă mișcare și să fie activă fizic ori de câte ori putea, chiar dacă asta ar fi ˟însemnat să fie foarte obosită o vreme. Sigur că, atunci când ai patru copii, nu poţi să ieși prea des, așa că i-am sugerat lucruri pe care le putea face acasă ca să-și mai aline din suferinţă.

Paula picta și îşi putea exprima mare parte din furie prin creaţiile ei. Picturile pe care le-a realizat în această perioadă nu vor ajunge, cu siguranţă, în niciun muzeu, dar realizarea lor a ajutat-o enorm. I-a făcut lui Gerry un portret hidos, la care lucra ori de câte ori se simţea plină de furie împotriva lui. I-a plăcut, de asemenea, să lucreze în lut.

Și-a cumpărat o bicicletă și, cât timp copiii erau la școală, pedala cu furie prin cartier. Asta o ajuta să nu se mai simtă atât de captivă și să se simtă mai bine fizic, încât Paula a fost uimită să vadă cât de multă energie avea. Nu-și dăduse seama niciodată până atunci că furia ei putea să fie o sursă de energie. (De fapt, mulţi sportivi și artiști de

top folosesc acest truc al transformării furiei în forţă fizică.)

Furia este o reacţie biologică la frustrare sau insultă, iar când e exprimată la nivel fizic, mare parte din ea poate fi diminuată. Orice fel de activitate fizică – chiar și curăţenia în casă sau spălatul mașinii – poate fi de ajutor.

Încetează să-i mai alimentezi comportamentul urât

Când a reușit să-și ţină furia sub control, Paula a trebuit să se confrunte cu adevărul neplăcut că aproape toate eforturile ei de a-l determina pe Gerry ˟s-o trateze decent eșuaseră. De fapt, metodele ei caracteristice de a-i gestiona atacurile nu făcuseră decât să le alimenteze. De fiecare dată când se apăra, când îi dădea explicaţii sau când devenea isterică, ea *reacţiona,* în loc să *acţioneze,* adică făcea exact ce voia el să facă. Atitudinea ei supusă și împăciuitoare îi transmitea lui semnale clare că Paula e copleșită și neajutorată, ceea ce, în ultimă instanţă, îl ajuta să deţină în continuare controlul.

Multe femei cred că, dacă ţipă și ele la partener, înseamnă că iau atitudine. Bineînţeles, genul acesta de comportament este de obicei ineficient. *Dacă nu afirmă clar ce acceptă și ce nu, o femeie îl lasă pe partener să conducă.* Când ţipă și urlă, va părea la fel de lipsită de control ca atunci când plânge sau dă explicaţii. Dacă își aduce partenera într-o stare de surescitare nervoasă, oricum se manifestă aceasta, misoginul câștigă.

Mai jos se află o listă de comportamente care nu-ţi vor fi de folos. Vezi dacă fac parte din reacţia ta atunci când ești abuzată de partener:

îţi ceri scuze;

- dai explicaţii;

plângi;

- te cerţi;
- te aperi;
- încerci să-l faci să vadă lucrurile și din punctul tău de vedere;
- ţipi;
- ameninţi.

Există însă și o serie întreagă de comportamente eficiente, pe care multe femei pur și simplu n-au învăţat niciodată să le folosească. Dar, înainte să le învăţ aceste purtări noi, îmi rog clientele să decidă ce anume trebuie să se schimbe în relaţia lor.

Cel care a definit relaţia până acum e misoginul

Gerry definise felul cum trebuia Paula să gândească, să simtă și să se comporte. Avea monopol asupra a ceea ce era „bine" în relaţia lor. Sentimentele și nevoile ei nu erau luate în seamă. Ca să se producă niște schimbări în relaţie, opiniile ei trebuiau să fie luate în considerare. Pentru a începe această etapă a terapiei, i-am sugerat Paulei să înceapă să includă în vocabularul ei următoarele propoziţii:

Uite ce cred eu.

- Uite cum văd eu lucrurile.

Am să fac asta.

- N-am să fac asta.
- Asta e ceea ce vreau eu.

Trebuia să folosească *mai rar* următoarele propoziţii:

îmi pare rău.

- E bine așa?
- Ești de acord cu mine?
- îţi place?
- Dacă te supără, fac cum vrei tu.

Oamenii care se simt bine în pielea lor sunt capabili să afirme: „Eu îţi spun părerea mea, n-are decât să-ţi placă sau nu". într-o relaţie bună pot exista opinii diferite. După cum am văzut, în relaţia cu un misogin sunt permise numai opiniile acestuia, iar el decide cum se poate exprima partenera.

Ca să-și dea seama ce-și dorește de la căsnicia ei, *iar nu ce îi permitea Gerry să aibă,* Paula a trebuit *să-și definească* nevoile, dorinţele și limitele.

Definește ceea ce-ţi dorești

Când am rugat-o să întocmească o listă cu ce-și dorea de la Gerry, Paula a notat următoarele:

LUCRURI PE CARE MI LE DORESC

îmi doresc respect.

- îmi doresc să mi se dea voie să mă exprim.
- îmi doresc să fiu auzită.
- îmi doresc să fiu luată în serios.
- îmi doresc amabilitate.
- îmi doresc înţelegere.

îmi doresc să am dreptul la propriile mele convingeri și opinii.

Poate că și tu îţi dorești, în mare, cam tot aceleași lucruri din partea partenerului. în plus, poate că îţi dorești schimbări la nivelul echilibrului de putere din relaţie. în acest caz, lista ta ar putea include lucruri precum:

Vreau să fiu o parteneră egală în chesţiuni financiare.

Vreau ca nevoile mele sexuale să fie la fel de importante ca ale lui.

- Vreau ca părerea mea să conteze la fel de mult ca a lui în luarea deciziilor care ne privesc pe amândoi.
- Vreau respect pentru munca pe care o fac (indiferent dacă e în casă sau în afara casei).
- Vreau să participăm la activităţi care sunt importante pentru mine, nu numai la cele pe care le alege el.

Nu te teme să fii extrem de exactă atunci când îţi întocmești lista *dorinţelor*. Cu cât îţi definești mai bine nevoile, cu atât vei fi mai aproape de a deveni un adult în toată puterea cuvântului. Intră în detalii atunci când e vorba de nevoile tale sexuale; precizează aranjamentele financiare specifice pe care le vrei. Cu cât știi mai multe despre ce-ţi dorești, cu atât sunt mai mari șansele să-l obţii.

Pe lângă dorinţa de a fi tratată mai bine și de a păstra un echilibru al puterii în relaţie, poate că ai câteva obiective *personale* importante. Gândește-te și ia în considerare lista următoare:

LUCRURI PE CARE MI LE DORESC PENTRU MINE

Vreau să mă întorc la școală.

- Vreau să petrec mai mult timp cu prietenii și/sau membrii familiei.
- Vreau să obţin un loc de muncă.

- Vreau să-mi îmbunătăţesc oportunităţile de carieră.
- Vreau mai mult ajutor la treburile casnice.
- Vreau mai mult ajutor cu copiii.

Alcătuiește o listă cu dorinţele tale personale. Și de această dată fii foarte specifică. Formulări vagi de genul: „Vreau să fiu fericită” sau: „Vreau să mă simt mai bine” nu-ţi permit să te focalizezi pe lucruri anume și să ai noţiuni clare după care să te ghidezi când începi să-ţi schimbi relaţia.

Paula se plângea de anumite laturi ale comportamentului lui Gerry. Am încurajat-o să facă o listă cu gesturile pe care nu mai era dispusă să le tolereze. După ce citești lista Paulei, alcătuiește și tu o listă cu ceea ce nu vrei să mai accepţi în relaţia ta.

LUCRURI PE CARE NU LE VOI MAI PERMITE

Nu-i voi mai da voie să ţipe la mine.

- Nu-i voi mai da voie să mă insulte.
- Nu-i voi mai da voie să mă critice în permanenţă.
- Nu-i voi mai da voie să nu ţină cont de mine.
- Nu-i voi mai da voie să mă controleze și să-mi spună ce să fac.
- Nu-i voi mai da voie să mă umilească.

Când alcătuiești astfel de liste, stabilești niște parametri pentru tine și pentru relaţie. Fără niște principii clare, după care să te orientezi, e dificil să înveţi cum să pui limite comportamentului urât al partenerului. Trebuie să știi ce poţi tolera, ce ești și ce nu ești dispusă să tolerezi, precum și ce anume îţi dorești pentru tine și pentru relaţie.

Revendică-ţi drepturile de adult

Una dintre sursele majore de furie pentru multe dintre clientele mele o reprezintă trista recunoaştere a faptului că drepturile lor umane fundamentale au fost călcate în picioare în ceea ce ar fi trebuit să fie o relaţie de iubire. Pentru a le aminti acestor femei care le sunt drepturile, am scris o *Declaraţie personală a drepturilor.* Citește-o. însușește-ţi-o.

DECLARAŢIA TA PERSONALĂ A DREPTURILOR

Ai dreptul să fii tratată cu respect.

• Ai dreptul să nu-ţi asumi responsabilitatea pentru problemele sau comportamentul urât al altcuiva.

• Ai dreptul să te înfurii.

• Ai dreptul să spui *nu.*

• Ai dreptul să faci greșeli.

• Ai dreptul să ai propriile tale sentimente, opinii și convingeri.

• Ai dreptul să te răzgândești sau să decizi un alt curs al evenimentelor.

• Ai dreptul să negociezi orice schimbare.

• Ai dreptul să ceri ajutor sau sprijin emoţional.

• Ai dreptul să protestezi faţă de critici și faţă de un comportament nedrept.

Nu există în această declaraţie a drepturilor nimic abuziv sau care să atace pe cineva. Nu-ţi face griji dacă pare că o pui în slujba interesului tău sau în conflict cu ceea ce ţi ˇs-a spus că meriţi sau că poţi pretinde într-o relaţie. Acestea sunt drepturile tale fundamentale și trebuie respectate.

Pune limite în relaţie

Până acum ţi-am arătat tehnici și exerciţii pe care le folosesc cu clientele mele pentru a le ajuta să schimbe modul în care se văd pe ele însele și în care îşi privesc partenerul și de asemenea să-și conștientizeze și să-și limpezească sentimentele. Niciuna dintre aceste tehnici nu presupune vreo confruntare directă cu partenerul. Acum însă vom aborda partea cea mai delicată: *schimbarea felului cum te porţi cu el.*

Am fost foarte explicită atunci când te-am prevenit în legătură cu unele aspecte emoţionale ale terapiei, fiind[ɔ˜ acestea pot deveni copleșitoare sau prea dureroase ca să le încerci pe cont propriu. Dar partea de terapie prezentată în acest capitol e de natură *comportamentală,* nu *emoţională.* Ea implică asumarea unor riscuri, însă nu va stârni în tine o furie sau o suferinţă de necontrolat. Aceste schimbări comportamentale, care nu sunt greu de învăţat, pot influenţa foarte mult dezechilibrul de putere

care există probabil în relaţia ta. Chiar dacă până acum ai citit cartea fără să pui în practică exerciţiile sugerate, partea care urmează, odată implementată, ar putea produce niște rezultate extraordinare pentru tine.

Rescrie scenariul

Femeile aflate într-o relaţie cu un misogin au tendinţa de a rămâne blocate în niște scenarii în care și ele, și partenerul 245

Capitolul 13

lor îndeplinesc un rol anume: dacă el ţipă, ea îşi cere scuze; dacă el o critică, ea se apără et[. Pentru a-mi ajuta clientele să schimbe rezultatul acestor mici drame, mai întâi le ajut să scrie scenarii noi.

Paula mi-a spus că Gerry îşi ieșea din minţi dacă masa nu era gata în secunda când intra el pe ușă de la serviciu. Am întrebat-o ce face când se întâmplă totuși să întârzie cu cina, și mi-a răspuns: „Îi spun că îmi pare rău și apoi încerc să găsesc o scuză care să-l liniștească puţin și în același timp alerg încoace și-n[˟olo încercând să pregătesc totul cât pot de repede”. Și alte femei mi-au oferit răspunsuri asemănătoare pentru acest gen de situaţii. Majoritatea folosesc scuze de genul:

îmi pare rău, n-am reușit să ajung la piaţă.

- Fac tot ce pot. Și eu muncesc din greu.

A trebuit să rămân la birou peste program.

Problema acestor răspunsuri că sunt *defensive.* Atunci când oferi „motive întemeiate” sau explicaţii pentru faptul că n-ai făcut ceva ce voia partenerul să faci, te plasezi imediat în poziţie de inferioritate.

Paula trebuia să înveţe câteva răspunsuri nondefensive, care să n-o lase la mila lui. I-am spus ca, data viitoare când Gerry îşi iese din fire la ora cinei, să încerce una dintre următoarele reacţii:

Ai dreptate, cina nu e gata.

- Nu te învinuiesc că ești atât de supărat.
- Poate că data viitoare reușesc. Am să încerc.
- Atunci hai să mâncăm în oraș!

Paula a descoperit că abordarea aceasta avea un

avantaj neașteptat: îi permitea să evite răspunsurile date „pe pilot automat”. Acum deţinea și ea un anumit control asupra interacţiunii, iar Gerry nu mai avea oportunitatea de a-și continua tirada. Când a încetat să fie defensivă, Paula i-a închis multe căi pe care putea să o atace.

Începea să înţeleagă că Gerry e responsabil de izbucnirile lui iraţionale. Dacă nu se supăra din cauza unei cine întârziate, găsea el altceva. Atunci când se lăsa dusă de val și intra în dispută cu el, căutând să se apere, Paula pierdea această perspectivă generală; devenea atât de preocupată de apărarea propriei poziţii, încât nu mai vedea că el se comportă iraţional.

A fost o revelaţie pentru ea să descopere că cina întârziată nu era o problemă reală, ci doar o scuză pentru ca Gerry să repornească războiul psihologic împotriva ei și ˟s-o convingă că nu-i pasă suficient de el.

E foarte ușor să te lași prinsă într-o dispută. Dar însuși caracterul exploziv și intensitatea furiei misoginului sunt un semn că aceasta e disproporţionată în raport cu ceea ce a provocat-o. *Furia lui are legătură cu altceva.* O persoană rezonabilă nu se supără așa cum se supără Gerry din cauza unei cine întârziate. Reţine, misoginul are în el o groapă adâncă plină cu furie și e nevoie de foarte puţin ca să-l amorsezi. El ia faptul că ai întârziat cu cina drept un atac direct la adresa lui, și, oricât ai insista să-i explici că nu e așa, nu-l vei convinge.

Atitudinea nondefensivă constituie un bun instrument, fiind∫ᘯ ea nu e o formă de capitulare. Dimpotrivă, ea îi permite femeii să dobândească o oarecare detașare și control fără să se lase antrenată în conflict de reacţiile iraţionale ale partenerului.

Pentru a putea schimba relaţia, unul dintre voi trebuie să înceapă să se comporte ca un adult. Nu prea sunt șanse ca acela să fie el. Când folosești răspunsuri nondefensive, începi să creezi un climat mai puţin exploziv. Faptul acesta e esenţial ca să poţi începe să pui efectiv niște limite comportamentului celuilalt.

Importanţa limitelor

Pentru a face pasul următor către rescrierea scenariului, trebuie să înveţi cum să-i pui partenerului niște limite. Va trebui să-i explici clar ce îţi dorești și ce nu vei mai tolera. Orientează-te după listele pe care le-ai făcut în capitolul 12, „Lucruri pe care mi le doresc pentru mine” și „Lucruri pe care nu le voi mai permite” (vezi paginile 242 – 243).

Nicki era îngrozită la gândul că ar trebui să-l înfrunte pe Ed. Ori de câte ori o făcuse până atunci, fusese întâmpinată cu o serie de tactici de intimidare care o determinaseră să bată în retragere. încercările Paulei de a-l înfrunta pe Gerry obţinuseră uneori câteva scuze din partea lui, dar soţul nu-și schimba comportamentul pentru multă vreme, iar câteodată nu și-l schimba absolut deloc. Prin urmare, atât Nicki, cât și Paula trebuiau să renunţe la strategiile de până atunci. Același lucru e valabil și în cazul tău. Știi că tiparele vechi nu funcţionează, dar asta nu înseamnă că nimic din ceea ce ai putea face nu va funcţiona. Schimbarea comportamentului *tău* va produce *cu adevărat* o schimbare a relaţiei. Și, chiar dacă nu va duce la schimbarea relaţiei în măsura în care sperai, oricum te va ajuta să te simţi mult mai bine în pielea ta.

Asemenea multora dintre clientele mele, și tu ˟s-ar putea să ai trac în timp ce te pregătești să-ţi joci rolul conform acestui scenariu nou. Gândește-te la ce va urma ca la o premieră teatrală și încearcă să-ţi învingi frica. Pentru a-mi ajuta clientele să-și depășească emoţiile, eu le sugerez întotdeauna să facă repetiţii. Memorează-le și tu, dintre frazele de mai jos, pe cele care ţi se potrivesc. Obișnuiește-te să le incluzi în vocabularul tău asertiv. Dar nu încerca să le folosești deocamdată; doar repetă-le pentru tine.

AFIRMAŢII ASERTIVE

Nu e normal să-mi vorbești așa.

- Nu e normal să mă tratezi așa.
- Cu ţipetele nu mai rezolvi nimic de-acum înainte.
- De data asta nu mă poţi intimida.
- Știu că până acum ţi-a mers de fiecare dată, dar să

știi că de-acum n-o să-ţi mai meargă.

- N-am de gând să stau aici și să te ascult cum ţipi la mine.
- Am să discut subiectul ăsta cu tine când te vei calma.
- N-am să mai accept să mă umilești.
- Oamenii care ţin la mine nu mă tratează așa.
- M-ai ţinut sub control cu comportamentul ăsta în trecut, dar vreau să știi că de-acum ˇs-a terminat.
- Nu mai sunt așa cum eram.

Și iar repetiţii

Când le propun clientelor mele să-și schimbe un comportament, ele se simt de obicei inundate de un val de împotrivire și de panică. Se tem că li se vor întâmpla lucruri groaznice, catastrofale. Una dintre modalităţile cele mai eficiente pe care le-am găsit de a atenua panica este să-i acord clientei suficient timp să repete noile ei atitudini și replici într-un mediu sigur, lipsit de riscuri. Nu uita, cu cât repeţi mai mult comportamentul nou, cu atât mai firesc ţi se va părea atunci când îl vei folosi prima dată.

Îţi sugerez ca prima ta repetiţie să aibă loc în singurătate. Pune un scaun gol în faţa ta și imaginează-ţi că partenerul stă pe el. Imaginează-ţi că a început să te atace. Alege una dintre frazele de mai sus, de pildă: „N-am de gând să stau aici și să te ascult cum ţipi la mine”, și spune-o cu voce tare. Repet-o până când începe să aibă o rezonanţă puternică și să sune credibil, firesc.

Acum imaginează-ţi partenerul reacţionând la noul tău comportament. încearcă să simţi anxietatea care te-ar putea cuprinde. Lasă să iasă la suprafaţă atât reacţiile fizice, cât și pe cele emoţionale pe care le ai de obicei faţă de izbucnirile partenerului. Obișnuiește-te cu ele; acceptă că unele ar putea dăinui, chiar și după ce vei deveni mai activă și mai asertivă. Vechile sentimente te-au însoţit vreme îndelungată și sunt foarte tenace. însă, pe măsură ce înregistrezi tot mai multe reușite cu noul tău comportament, sentimentele vechi îşi vor pierde din intensitate, iar disconfortul provocat nu va mai dura atât

de mult. Fiind[ɔ~ vei ști la ce să te aștepţi, vei trece mai repede peste episoadele înfricoșătoare.

În timp ce exersezi singură cu scaunul gol, imaginează-ţi că partenerul continuă să te atace verbal, iar în acest timp tu rămâi fermă pe poziţie, indiferent cât de jignitor sau de umilitor ar deveni comportamentul lui. Răspunde numai cu fraze din listă, chiar dacă începi să pari un disc stricat. Reţine, îţi testezi noua tărie și hotărâre.

Exerciţiul următor, care ţi ˟s-ar putea părea foarte ciudat, le-a ajutat pe clientele mele să-și consolideze hotărârea de a se schimba și să vadă că n-au cum să mai revină la vechiul comportament.

Îngenunchează în faţa scaunului gol, pe care îţi imaginezi că stă partenerul tău, și spune aceste cuvinte:

Sunt o nenorocită, vrednică de dispreţ, dezgustătoare. Tu ești puternic, atotștiutor și minunat.

Voi accepta și de-acum înainte orice abuz din partea ta. Toate criticile tale la adresa mea sunt adevărate.

Poţi să mă tratezi oricum vrei, iar eu voi accepta.

Voi renunţa la mine ca să primesc iubirea ta.

Majoritatea clientelor se simt cuprinse de furie, umilite și dezgustate după ce fac exerciţiul acesta. O femeie mi-a spus că nu i-ar fi spus niciodată partenerului așa ceva în viaţa reală. Am fost de acord cu ea – nicio persoană care e în toate minţile nu ar spune astfel de lucruri. Totuși, am întrebat-o:

„Oare *comportamentul* tău faţă de el n-a transmis exact acest mesaj, în toţi acești ani?”

Ca urmare a efectuării exerciţiului, multe femei își dau seama că, deși nu le-au spus cu voce tare, au transmis exact asemenea mesaje prin comportamentul lor supus. Nu uita, comportamentul, nu cuvintele, e cel care le arată celorlalţi cât de mult au voie să întindă coarda cu tine.

Repetiţii în prezenţa altcuiva în anumite privinţe, a face repetiţii cu altcineva poate fi mai eficient decât a le face în singurătate. Prezenţa celuilalt aduce situaţia mai aproape de realitate. Poate fi vorba despre o prietenă de

încredere sau despre o rudă care ţi-e apropiată. *Nu* apela la unul dintre copii! Stabilește împreună cu persoana respectivă următoarele reguli:

Nu te va judeca.

Nu-ţi va da sfaturi.

1. Va manifesta susţinere faţă de sentimentele pe care le exprimi, oricare ar fi ele.

Celălalt se află acolo ca să te susţină și să te încurajeze, *nu* ca să-ţi spună ce să faci sau să simţi. îţi sugerez să apelezi mai degrabă la o prietenă decât la o rudă, fiind[ɔr prietenele tind să fie mai obiective decât membrii familiei.

În cadrul exerciţiului următor, prietena ta va juca rolul partenerului. Pentru a-i arăta cum se comportă el cu tine atunci când sunteţi doar voi doi, alege o întâmplare neplăcută recentă și relatează-i ce ˟s-a întâmplat atunci și ce ţi-a zis el. De exemplu:

TU *(în rolul partenerului)*: Ce-i cu tine? Ţi-am spus să notezi întâlnirea aia pe care o aveam. Acum am uitat de ea și e numai vina ta. Pur și simplu nu-ţi pasă de mine nici cât negru sub unghie, nu-i așa? Umbli cu capu-ntre urechi toată ziua. Numai la tine te gândești.

Ce aveai de făcut așa de important de n-ai putut să ţii minte un lucru atât de simplu pentru mine?

Reprodu dialogul și situaţia care au existat în cazul tău. Dacă partenerul obișnuiește să urle, urlă și tu. Dacă obișnuiește să critice, critică și tu.

În timp ce interpretezi rolul partenerului tău, fii atentă la ce simţi *tu.* Ești pentru prima dată în pielea lui. Dacă într-adevăr te comporţi ca el, vei vedea că, de fapt, comportamentul lui e crud și infantil. Experienţa aceasta te va ajuta să-ţi consolidezi angajamentul de a schimba situaţia.

După ce i-ai arătat cum acţionează partenerul și ce spune, prietena ta îl va întruchipa, iar tu vei fi tu însăţi și vei rosti fraze din lista noilor afirmaţii menite să pună limite. De exemplu:

PRIETENA TA *(în rolul partenerului)*: Ce-i cu tine?

Ţi-am spus să notezi întâlnirea aia pe care o aveam.

TU *(în rolul propriei persoane)*: N-am de gând să stau aici și să te ascult cum ţipi la mine. Vorbim despre asta când te calmezi.

Evident, răspunsul tău ar trebui să fie adecvat situaţiei și stilului de atac al partenerului.

Faptul că altcineva îi simulează purtarea îţi va intensifica anxietatea, fiind[ɔ se va crea o atmosferă asemănătoare celei cu care va trebui să te confrunţi când vei pune în practică noul comportament. Repetiţia e foarte importantă, fiind puntea către etapa de impunere a limitelor în cadrul relaţiei.

Pe lângă faptul că vei învăţa lucruri noi pe care să le spui, vei învăţa lucruri noi pe care să le *gândești.* îţi vei schimba modul de comunicare pe două planuri: *ceea ce îi spui lui și* 252

ceea ce îţi spui ţie. Gândește-te la ce-ţi trece prin minte în situaţiile de conflict dintre tine și partenerul tău. Scrie o listă cu lucrurile pe care ţi le spui de regulă atunci când te atacă și intituleaz-o „Gânduri vechi". Nancy a notat astfel:

GÂNDURI VECHI

E furios pe mine.

- Nu pot să câștig niciodată.
- O să mă rănească emoţional.
- Sunt neputincioasă.
- De ce nu-mi vine niciodată în minte ce să-i zic?

Aceste afirmaţii jucaseră un rol foarte important în persistenţa fricii ei de a-și înfrunta soţul. Acum trebuia să înveţe să-și întrerupă gândurile vechi și să le substituie cu unele noi. încearcă aceste gânduri noi atunci când partenerul tău te înspăimântă:

GÂNDURI NOI

Sunt o persoană adultă.

- Nu mă doboară pe mine ţipetele lui.
- Pot să-mi suport sentimentele.
- Nu trebuie să remediez eu situaţia sau să încerc să îndrept lucrurile.

- El e responsabil de comportamentul lui, nu eu.
- Se comportă ca un puști răsfăţat.
- Se comportă ca un copil mare.
- Și-a pierdut controlul.

Îţi folosești astfel capacitatea de a *gândi* pentru a te detașa întrucâtva de situaţie, așa încât să nu fii copleșită de emoţiile intense din momentul respectiv. Iar asta te ajută să scurteircuitezi vechile tipare de reacţie. Reţine că vechile tale gânduri și reacţii automate nu vor dispărea. Pe măsură ce îţi schimbi procesul de gândire, gândurile noi le vor alunga treptat pe cele vechi, iar rezultatul va fi că sentimentele tale se vor schimba și ele. Gândurile vechi ne ţin prizonieri; gândurile noi ne eliberează.

Pune limite în prezenţa lui

Până acum ai exersat în condiţii previzibile, controlate. Acum e timpul să folosești noile comportamente în situaţii reale. Partenerul tău e un maestru al controlului și intimidării, așa că prima dată vei tinde din instinct să dai înapoi, cuprinsă de frică. Rămâi totuși pe poziţie. Va merita efortul.

Când Paula a ajuns în acest punct, și-a pierdut curajul. Mi-a spus: „Nu pot. Oricum n-o să meargă. Am supravieţuit în toţi acești ani în situaţia asta, așa cum e. E prea riscant să încerc să schimb ceva acum”.

Ca ˇs-o ajut să se pregătească, i-am sugerat să recitească noile „afirmaţii asertive” (paginile 248 – 249) până când ajungeau să i se pară firești. La următorul incident cu Gerry, trebuia să le folosească pe cele care se potriveau în context. I-am reamintit că nici nu-l ataca pe el, nici nu se expunea unui atac, ci stabilea limitele a ceea ce era dispusă să mai accepte din partea lui și ce nu.

La următoarea noastră întâlnire, Paula mi-a povestit:

Am fost afară cu copiii și m-am întors la timp ca să pregătesc cina, dar, dintr-un motiv sau altul, Gerry venise mai devreme în ziua aceea. Era furios că nu mă găsise acasă. A început să mă ia la rost, că pe unde am tot umblat, apoi i-a dat înainte cu vechile reproșuri, că petrec prea mult timp cu copiii, iar pe el îl neglijez. în primă fază

am fost tentată, din obișnuinţă, să-i spun unde fuseserăm și de ce era important că ne-am dus, dar m-am oprit. I-am zis: „N-am de gând să stau aici și să ascult toate astea”. Vorbea complet fără rost și nu voiam să încep să mă justific. I-am spus: „N-am să-ţi tolerez ţipetele”. A fost atât de șocat, că ˇs-a albit la faţă. Și eu am fost șocată că făcusem asta. Apoi a trecut la replicile lui de psiholog, la care recurge invariabil când orice altă abordare eșuează. Mi-a zis: „Ești cumva înainte de ciclu?” Dacă a văzut că nu reacţionez, a continuat: „Încep să-mi fac griji serioase în legătură cu tine. Bănuiesc că e de vină terapia aia de care te-ai apucat. Te face să fii foarte rece și calculată”. Chiar dacă mâinile îmi tremurau deja, îmi dădeam seama cât de comic era totul. încerca să facă să pară că totul e din vina mea doar pentru că îl înfruntasem. Nu știu de unde am avut puterea, dar am rămas fermă pe poziţie. I-am spus că chestiile de genul ăsta nu vor mai funcţiona de-acum. N-aveam de gând să discut despre terapie cu el. Asta i-a pus capac. A ieșit valvârtej din casă, trântind ușa cât a putut. ˇS-a întors după câteva ore și a stat botos toată seara. în trecut, asta m-ar fi făcut să-mi cer scuze și să încerc să îndrept lucrurile, dar acum am rezistat tentaţiei și l-am lăsat pur și simplu să fiarbă în suc propriu.

Persoane precum Paula, care o viaţă întreagă au fost supuse și speriate, simt adesea un val imens de entuziasm și speranţă atunci când îşi asumă riscul și manifestă un comportament nou, asertiv, iar apoi văd că au supravieţuit experienţei. Când Paula a relatat toate acestea în grupul de terapie, radia de mândrie și de sentimentul unei mari realizări. Era uimită că simplul fapt de a încerca un comportament nou, asertiv, o făcea să se simtă mai puternică în căsnicia ei. Sigur că e nevoie de multă muncă pentru a te obișnui să fii asertiv, dar ea a văzut imediat progresul. De fiecare dată când îi punea limite lui Gerry, comunicându-i ce e dispusă să accepte și ce nu, devenea mai puternică, mai sigură pe ea și mai hotărâtă să continue pe drumul cel nou.

E bine să știi la ce să te aștepţi

Atunci când ceri socoteală unei persoane infantile, nesigure, sau o amenințăi, reacția ei va fi de obicei să recurgă și mai apăsat la vechiul comportament, în încercarea de a readuce lucrurile la starea dinainte. În fond, acesta a funcționat de fiecare dată în trecut; dacă acum și-l intensifică, nu are cum să nu funcționeze din nou. Prin urmare, așteaptă-te ca purtarea abuzivă a partenerului să se amplifice. Ca să reușești să nu te dai bătută, amintește-ți că ai o sursă foarte mare de putere: *el e extrem de dependent de tine.* Va face orice ca să te păstreze, fiind[ɔ- e îngrozit la gândul că ar putea fi părăsit și lăsat singur.

Punând limite și inițiind aceste comportamente noi, menite să te definească, tulburi echilibrul de putere din relație. Când începi să revendici o parte din puterea care până acum era deținută de el, așteaptă-te să se lupte cu tine; nu va renunța ușor la control. Ar putea deveni și mai agresiv, și mai tiranic. Ar putea să se închidă în el, să amenințe că pleacă sau să încerce să te pedepsească. Ține minte că, în sinea lui, e un copil speriat și că atitudinea agresivă și obsesia lui pentru control sunt o încercare de a-și acoperi nesiguranțele. Ți-ar putea fi de ajutor acum să-ți amintești că numai oamenii speriați se comportă așa. *Niciun om care se simte sigur pe el nu are nevoie să controleze o altă ființă umană.*

Unii misogini răspund la noul comportament al partenerei cu un alt fel de manipulare: lacrimi, scuze și promisiuni că se vor schimba. Când se comportă ca niște băieței răniți și speriați, ei pot stârni atâta milă, încât aproape orice femeie e tentată să le cedeze. Dar, indiferent dacă misoginul recurge la agresivitate și amenințări sau la lacrimi și implorări, scopul lui e același: să-și determine partenera să renunțe la încercările ei de a schimba relația și să restabilească echilibrul confortabil care existase pentru el înainte.

Toate reacțiile partenerului sunt o dovadă în plus că *tu* ești cea mai puternică dintre voi doi, fiind[ɔ- tu ești dispusă să-ți asumi unele riscuri purtându-te altfel. Ești

mai conștientă de propriile sentimente, iar supraviețuirea ta nu înseamnă dominarea și subjugarea unei alte ființe umane.

Când Gerry a devenit mai agresiv ca răspuns la noua atitudine a Paulei, ei îi venea uneori greu să-și dea seama câtă putere are în relație și de câtă tărie e capabilă. Dacă și tu te confrunți cu aceeași dificultate, îți sugerez să încerci această schimbare de perspectivă: în locul vechii întrebări: „Ce e în neregulă cu mine de mă tratează așa?”, folosește întrebarea: „Ce e în neregulă cu *el* de se comportă așa?” Această nouă viziune te va ajuta foarte mult să rămâi fermă pe poziție și să-ți tolerezi sentimentele pe măsură ce partenerul devine tot mai agresiv. Atunci când el începe să te asalteze, încearcă să-ți spui în gând frazele următoare:

Nu trebuie să remediez eu situația.

- Pot să fac față sentimentelor mele.
- El e responsabil pentru comportamentul lui, nu eu.

În plus, continuă să-ți repeți:

Ceea ce sunt eu nu depinde de părerea lui despre mine.

Asemenea multor cliente de-ale mele, Paulei îi păsa prea mult de felul cum o vedeau ceilalți. Fusese esențial pentru ea ca Gerry ˘s-o considere „cum trebuie”. Odată ce ˘s-a eliberat, după mult efort, de nevoia intensă de a-i obține aprobarea, şi-a dat seama cât de distructiv şi de dureros era să lase ca sentimentul valorii ei personale să depindă de capriciile altcuiva.

Rămâi fermă pe poziție în următoarele câteva luni, Gerry a încercat tot felul de strategii ca ˘s-o determine pe Paula să renunțe la noua ei atitudine. A făcut crize de nervi, a stat zile întregi îmbufnat, a devenit și mai critic cu ea, și-a folosit cunoștințele profesionale ca să încerce ˘s-o manipuleze și a început să plece de-acasă ore în șir, fără să-i spună unde se duce, având grijă de fiecare dată să trântească zgomotos ușa în urma lui. Din fericire, Paula a reușit să vadă în acest comportament exact ceea ce era: bravadă și scandal menite ˘s-o readucă la vechiul ei statut. Ea însă a rămas fermă pe poziție și, în cele din urmă,

tacticile ei au dat rezultate.

Nu se poate spune dinainte cât va dura, în cazul tău, până când vei vedea rezultatele noului comportament. Nu se poate ști de câte ori va trebui să fii asertivă și să pui limite până să înceapă să se producă o schimbare. însă, cu cât relaţia e mai veche, cu atât mai înrădăcinate sunt tiparele comportamentale ale partenerului și, prin urmare, cu atât mai mult se va împotrivi schimbării. în plus, într-o relaţie de durată, dependenţa lui e mai mare, așa *cifrica* de schimbare va fi și ea mai mare.

Dar nu te lăsa descurajată. Important este că, de fiecare dată când acţionezi conform noii viziuni, pentru tine devine tot mai ușor, chiar dacă încercările tale nu dau rezultat imediat. Așa cum i-am explicat Paulei: „Relaţia n-a ajuns așa cum e acum peste noapte”. Trebuia să-și repete gesturile noi, asertive, de multe ori până ce Gerry avea ˝s-o ia în serios.

Învaţă-l cum să se poarte

Fiind⁀ misoginul nu pare să fie conștient de cât rău îi face partenerei comportamentul lui abuziv, cade în sarcina ei să-i arate cum să se poarte. Paula a trebuit să-i arate clar lui Gerry care dintre gesturile lui o făceau să se simtă bine și care erau inacceptabile pentru ea.

De fapt, a folosit niște tehnici simple. în parte, ele însemnau că nu avea voie să consolideze sau să răsplătească purtările urâte ale lui Gerry reacţionând ca în trecut. Pe de altă parte, trebuia să-și exprime aprecierea atunci când el era bun și tandru.

I-am spus că, atunci când Gerry se purta frumos cu ea, trebuia să-și înceapă propoziţiile cu una dintre expresiile următoare:

Chiar apreciez când…

- îţi mulţumesc pentru…

îmi place la nebunie când…

- A fost drăguţ din partea ta să…
- Mă simt foarte bine când…

Gerry aducea adesea acasă reviste de la birou pentru ca Paula să le folosească în colajele ei – semn că se gândea

la ea. I-am spus să-i transmită cât de mult apreciază gestul acesta. Faţa lui Gerry ˇs-a îmbunat deodată. „Era ca un copil încântat”, mi-a povestit Paula.

Treptat, Gerry a început să o trateze altfel. Din momentul în care și-a dat seama că treaba e serioasă și că atmosfera dintre ei se schimbase, a căpătat un fel de respect ranchiunos faţă de ea.

Unii misogini se vor îmbuna și vor fi mai prietenoși după ce îşi dau seama că nu le mai merge cu tine așa cum le mergea înainte. Dacă se întâmplă asta, atunci între voi se poate crea o apropiere și o egalitate mai mare.

Obţine ceea ce-ţi dorești pentru tine

Odată ce ai pus limite și ai câștigat un oarecare respect din partea celuilalt, vei putea să-l abordezi în legătură cu ceea ce-ţi dorești să se întâmple în cadrul relaţiei. Pentru început, consultă din nou listele de la paginile 241 – 242, în care ţi-ai definit dorinţele și nevoile. Apoi rezumă-le la câteva puncte-cheie, așa încât să nu-ţi copleșești partenerul cu prea multe cerinţe dintr-odată.

Când am rugat-o să se concentreze asupra lucrurilor pe care, realist vorbind, le putea pune în aplicare la momentul respectiv, Paula a alcătuit lista următoare:

Vreau să pot lua parte în mod egal la deciziile legate de bani.

• Vreau să încep să am propriul meu cont bancar și propriii mei bani.

• Vreau ca cineva să mă ajute cu muncile gospodăriei și cu copiii.

• Vreau ca Gerry să înceteze să mai vorbească atât de urât cu copiii.

• Vreau să transform o parte din locuinţă într-un atelier, unde să pot picta.

Când am întrebat-o ce punct de pe lista ei crede că va fi cel mai greu de acceptat pentru Gerry, mi-a răspuns: „E simplu. Cel legat de bani. îmi dă cu ţârâita câte o sumă și apoi îmi cere socoteală pentru fiecare bănuţ cheltuit”. Prin urmare, am decis să ne ocupăm mai întâi de chesţiunea financiară. Dacă reușea să rezolve cel mai

dificil punct de pe listă, avea să le rezolve și pe celelalte.

Paula trebuia mai întâi să definească foarte clar pentru ea însăși cât de departe era dispusă să meargă în cazul în care Gerry refuza să miște un deget. Știa clar că nu vrea să-l părăsească. Avea patru copii, dintre care unul cu leziuni pe creier, și nicio sursă de venit imediat, așa că nu se simţea pregătită să încerce să se descurce pe cont propriu. Dar era dispusă să-și ia un serviciu cu jumătate de normă. I-am spus: „Dacă vrei să îl ameninţi cu asta, trebuie să vii cu mai mult decât vorbe goale. Trebuie să vorbești *serios*”. Mi-a răspuns: „Eu *chiar* vorbesc serios. Până când nu voi avea banii mei și nu voi putea să iau propriile mele decizii despre modul cum îi cheltuiesc, voi continua să mă simt ca un copil care are o alocaţie”.

Cu toate că învăţase foarte bine să se exprime în mod asertiv, când am întrebat-o ce-i va spune lui Gerry în legătură cu problema banilor, n-a știut ce să zică. Conversaţia noastră a continuat:

SUSAN: Poţi să-i spui ceva de genul: „E foarte important pentru mine să am banii mei într-un cont al meu. Consider că e fundamental pentru respectul meu de sine”.

PAULA: Parcă îl și aud cum îmi răspunde: „Tu nu știi să te ocupi de bani. Atâta vreme cât eu sunt cel care îi câştigă, eu voi decide cum sunt cheltuiţi. în plus, n-ai de ce să te plângi. E mâncare din belșug pe masă”.

SUSAN: Atunci va trebui să-i spui așa: „Nu cred că m-ai auzit, Gerry. Vreau să am banii mei, iar dacă nu putem cădea de acord în privinţa asta, nu-mi rămâne decât să-mi iau un serviciu unde să fiu plătită pentru munca pe care o fac”.

Conștientă fiind că Gerry e schimbător și imprevizibil, i-am sugerat Paulei să repete de mai multe ori singură modul în care să-i *spună* ce-și dorește, nu să-i ceară. I-am mai sugerat și să vorbească despre asta cu el când este calm.

Când Paula l-a abordat într-un final pe Gerry, reacţia lui a fost cea anticipată. Dar ea a rămas fermă pe poziţie,

și în cele din urmă el a cedat, strigând: „Asta e șantaj în toată puterea cuvântului, dar, dacă pentru tine înseamnă atât de mult, atunci fie!” Au convenit să se întâlnească la bancă peste câteva zile, ca el să deschidă un cont pe numele ei. Gerry a încercat atunci să o saboteze încă o dată, lipsind de la întâlnire. Paula m-a sunat, foarte supărată.

I-am sugerat să caute în ziar anunţurile cu oferte de muncă și să încercuiască foarte vizibil patru sau cinci dintre cele care i se potriveau, după care să lase ziarul într-un loc unde Gerry avea să-l vadă cu siguranţă. Ea a obiectat: „Dar nu e un fel de joc?” Sigur că e, am răspuns eu, chiar asta e, un joc, dar altceva nu prea părea să-i rămână de făcut, din moment ce Gerry tot n-o lua în serios.

Jocul – și tenacitatea – Paulei au dat roade. în cursul lunii următoare, Gerry i-a transferat fonduri într-un cont separat și a fost de acord să i-l alimenteze regulat. Paula era încântată. Această aparent mică victorie făcea posibilă obţinerea celorlalte lucruri pe care și le dorea, inclusiv un comportament mai frumos faţă de copii.

În niciun caz nu vreau să sugerez că Paula ar avea acum o căsnicie minunată. Gerry e încă infantil și cere foarte mult de la ea, au în continuare o relaţie sexuală nereușită, iar el nu e dispus să primească consiliere. Totuși, Paula a izbutit, cu multă muncă și hotărâre, să-și schimbe dramatic comportamentul și starea de spirit. E mai puţin deprimată acum. Are un atelier lângă garaj, unde pictează; a și vândut câteva dintre tablouri. Iese mai des cu prietenele ei și, de câteva ori pe săptămână, cineva o ajută cu treburile casnice.

Cel mai important este faptul că și-a dat seama că Gerry, *nu ea,* e cel responsabil de comportamentul lui urât. Nu-și mai însușește comentariile lui negative la adresa ei. O parte dintre remarcile lui încă o rănesc profund, însă le recunoaşte ca pe niște expresii ale unui bărbat nesigur și înspăimântat care încearcă să-i macine încrederea în sine pentru ca el să se simtă în siguranţă. După cum mi-a spus la ultima întâlnire pe care am avut-o: „Probabil că va

trebui să fiu mereu «mămica lui bună», dar e un preţ pe care sunt dispusă să-l plătesc”.

Atunci când pui limite partenerului, nu uita, *obiectivul tău nu e să-l schimbi pe el, ci să schimbi modul în care te tratează.* Nu poţi să modifici structura de bază a personalităţii cuiva punându-i limite, însă poţi să-l înveţi cum să se poarte mai bine cu tine definind clar ce accepţi și ce nu. Drept rezultat, în relaţia ta va domni mai puţin haos emoţional. E un proces lent și necesită curaj, dar funcţionează.

Un cuvânt de avertizare

Când faci ceva ce intensifică comportamentul abuziv al partenerului tău, există întotdeauna pericolul ca el să treacă de la abuz psihologic la abuz fizic. Un bărbat care n-a lovit o femeie în viaţa lui poate să recurgă impulsiv la violenţă atunci când se simte vulnerabil. Este o încercare disperată de a restabili controlul. Cel mai probabil va vedea forţa nou dobândită a partenerei ca pe o „îndepărtare de el”, ceea ce poate să-l sperie foarte tare. Din moment ce vechile lui metode nu mai funcţionează, ar putea să recurgă la unele mai violente.

A pune limite nu e niciodată atât de important ca atunci când devine bărbatul violent. Ţi-am arătat cum să le pui la nivel verbal; dar cuvintele sunt zadarnice atunci când te confrunţi cu forţa fizică. Dacă partenerul îşi pierde controlul și devine violent, *trebuie să pleci de lângă el.* Nu poţi discuta raţional cu un bărbat violent. Fiind[ə- eşti în pericol, trebuie să pleci de lângă el, iar dacă ai și copii, trebuie să-i iei și pe ei. Ţine minte că, prin acţiunile tale, îl înveţi cum să se comporte cu tine. *Dacă rămâi atunci când e violentfizic, îl înveţi că vei accepta mai multă violenţă.* Prin urmare, du-te la o rudă, la o prietenă sau la un adăpost pentru victimele violenţei domestice, chiar dacă n-ai fost bătută, ci doar îmbrâncită. Neapărat *pleacă de lângă el!*

Dacă violenţa fizică a făcut parte din relaţia voastră, nu încerca niciun comportament nou până când nu ai primit ajutor pentru rezolvarea acestei probleme foarte

periculoase, îţi recomand două cărţi pe această temă: *Battered Wives,* de Del Martin, și *Getting Free: A Handbookfor Women în Abusive Relation˘hips,* de Ginny NIC – arthy. (Vei găsi informaţiile complete despre ele și alte cărţi în bibliografie.)

Dacă ai fost nevoită să părăsești locuinţa pentru a fi ˘în siguranţă, primul lucru pe care vei vrea să-l știi este: „Când mă pot întoarce?" Recomandarea mea este că acesta nu e un moment în care să încerci să rezolvi singură problema. Poate că partenerul nu te va mai lovi niciodată, dar nu ai cum să fii sigură. Dacă nu insiști să primiţi amândoi consiliere, vei trăi cu ameninţarea violenţei planând asupra ta. E o problemă pe care nicio femeie nu ar trebui să încerce să o rezolve fără intervenţia unui profesionist. Dacă trebuie să te întorci în casă pentru a lua haine sau bani, *nu te întoarce singură.* Ia cu tine un prieten sau o prietenă ori o rudă. Cu cât ești mai puternică în această perioadă critică, cu atât mai puţin riști ca partenerul să se comporte din nou violent cu tine. De aceea e vital să fii fermă în ceea ce faci. Dacă ești *tu* proprietara apartamentului sau casei din care ai plecat, iar partenerul refuză să plece de-acolo ca să te poţi întoarce, nu te teme să apelezi la poliţie pentru a te ajuta să-l dai afară.

Ţine minte, e un semn de curaj și de tărie să ceri ajutorul atunci când ai nevoie de el.

Când să soliciţi ajutor profesionist

Dacă ai făcut ce ţi-am sugerat până acum, relaţia ta probabil că ˘s-a liniștit și a devenit mai echitabilă. ˘S-ar putea totuși ca ea să fie încă departe de cum ţi-ai dori-o. Chiar dacă ţi-ai asumat riscuri și ai iniţiat comportamente noi, pot exista multe situaţii în care pur și simplu să nu știi cum să faci faţă partenerului. Ca urmare, ai putea să adopţi iar comportamentele tale vechi, distructive. Dacă ţi se întâmplă asta, e timpul să te gândești să ceri ajutor profesionist.

Mulţi oameni se agaţă însă de ideea că a avea nevoie de un astfel de ajutor e semn de slăbiciune; ei cred că

putem să ne punem un diagnostic și să ne vindecăm problemele emoţionale singuri. Bineînţeles că așa ceva pur și simplu nu e adevărat. A cere ajutor atunci când ai nevoie de el reprezintă un semn de curaj, de tărie și inteligenţă. Dacă ai încercat singură, dar n-ai reușit să atingi un minim nivel de satisfacţie în relaţie, răspunsul ar putea să fie psihoterapia.

Pacientul e relaţia

Când a descoperit relaţia extraconjugală a lui Ed, Nicki a vrut să-l părăsească, dar a hotărât să rămână pentru că el a implorat-o să-i mai dea o șansă. După o a doua foarte scurtă lună de miere, căsnicia a redevenit ceea ce fusese înainte, iar Ed și-a reluat relaţia extraconjugală. Posesivitatea lui, spiritul dominator și infidelitatea i-au provocat lui Nicki o suferinţă 265

Capitolul 14

emoţională îngrozitoare. Când a încercat să-i spună ce simte, el a dat imediat vina pe ea pentru tot, afirmând că e problema ei, nu a lui. După ce i-a trântit că: „Dacă alegi să fii nefericită, n-ai decât. Eu nu am ce să fac în privinţa asta”, Nicki a început să creadă că ea e cea „bolnavă”. El a convins-o apoi că, dacă ar învăţa să-și controleze comportamentul și emoţiile, căsnicia lor ar merge ca pe roate. Acesta a fost momentul când Nicki a început terapia cu mine.

Am lucrat cu ea până când ˇs-a mai calmat și ˇs-a simţit mai bine în propria piele. Totuși, căsnicia ei rămânea o mare problemă. Pentru ca aceasta să supravieţuiască, i-am spus, era esenţial ca și Ed să vină la terapie. Din moment ce erau amândoi responsabili de distrugerea ei, amândoi trebuiau să lucreze pentru a o face din nou să meargă. Clientul trebuia să fie *relaţia.*

Așa cum era de așteptat, Ed a opus foarte multă rezistenţă ideii de psihoterapie. A fost de acord să vină numai după ce Nicki l-a amenințat că altfel îl părăsește.

Ed ˇs-a dovedit a fi un bărbat excepţional. După împotrivirea inițială, și-a dat toată silința să fie activ în

timpul ședinţelor noastre și a fost dispus să-și înfrunte demonii personali, atât pe cei din trecut, cât și pe cei din prezent. La ultima noastră ședinţă împreună, el a făcut aceste afirmaţii remarcabile:

Chiar credeam că nu e nimic în neregulă cu mine. Totul pornea de la ea și era problema ei. Până și relaţia mea extraconjugală era din vina ei, fiindcă ea era frigidă, așa credeam. Am fost efectiv zguduit după ce am venit aici și am văzut că eu eram rece și crud, mai ales cu ea. Nu vedeam asta înainte. Cred că unul dintre cele mai rele lucruri prin care am trecut a fost să văd că eu îi tăiam cheful de sex.

A fost greu să-mi asum partea mea de vină în problemele pe care le avem, dar acum chiar ne bucurăm unul de compania celuilalt în toate privinţele. Nu-mi mai fac griji că ar umbla cu alţii, nu mai stau în mașina mea de patrulă imaginându-mi că se simte bine cu altcineva. Avem o căsnicie adevărată acum, nu o luptă pentru putere, și ne simţim minunat.

Am fost extrem de încântată să aud asta. Cercul vicios persecutor-victimă din trecut fusese spart, iar relaţia dobândise un aer de iubire autentică profund reconfortant.

Din păcate, Nicki și Ed reprezentau excepţia, nu regula. Atât eu, cât și mulţi dintre colegii mei, fie ei femei sau bărbaţi, am văzut foarte puţini misogini în cabinetul psihoterapeutului.

În general, misoginii văd terapia ca pe o ameninţare la adresa controlului și a dominaţiei lor acasă. Afectele care generează schimbarea – sentimentul de vinovăţie, remușcarea, anxietatea și tristeţea – nu au o pondere semnificativă în repertoriul emoţional al misoginului. Prin urmare, acești bărbaţi nu sunt buni candidaţi la genul de introspecţie pe care îl necesită psihoterapia. în plus, din cauză că misoginul nu e dispus să accepte responsabilitatea pentru partea lui de vină și nu suferă suficient de mult încât să fie motivat să ceară ajutor, atunci când se lasă totuși convins să vină la psihoterapeut, o face de obicei cu ideea că terapia o să-i „remedieze” partenera.

Experienţa mea cu Mark și Jackie e tipică în acest sens. Mark a venit la mine în cabinet la insistenţele lui Jackie și mi ˇs-a prezentat ca un bărbat îndrăgostit nebunește de soţia lui. Nu-i plăcea să asculte ce avea ea de spus în ședinţele noastre și părea complet uluit de faptul că e nefericită cu el. Vedea timpul pe care-l petreceam toţi trei împreună ca pe un fel de ocazie de socializare; ne spunea povești lungi despre copilărie și despre problemele legate de afacerile lui. Era amuzant și fermecător, dar mi-am dat seama că va fi extrem de greu să-l fac să se conecteze cu sentimentele lui lăuntrice. Singura problemă din căsnicia lor, din punctul lui de vedere, era că Jackie îl bătea întruna la cap în legătură cu eșecurile lui în afaceri, ceea ce îi eroda lui încrederea în sine. Insista că totul ar fi fost bine dacă aș fi putut ˇs-o conving să fie din nou afectuoasă și solidară cu el, cum fusese la începutul căsniciei. Ultima ședinţă pe care am avut-o cu ei doi împreună ˇs-a desfășurat cam așa:

SUSAN: Jackie mi-a vorbit despre episoade de violenţă emoţională intensă din partea ta. Ţipi, o sperii, o faci să plângă, o insulţi. Așa tratezi o persoană pe care spui că o iubești?

MARK: Eh, cum să-ţi spun? Jackie e foarte dramatică. Tinde să exagereze. Am accese de furie, recunosc asta. Dar ˇs-o insult? Nu i-am spus niciodată acestei femei decât că e dragostea vieţii mele, că e cea mai frumoasă, cea mai atrăgătoare femeie pe care am întâlnit-o vreodată. Spune-mi tu ce e Jignitor în asta.

SUSAN: Vrei să spui că n-ai niciun rol în suferinţa și nefericirea cu care vă confruntaţi amândoi în prezent în căsnicie?

MARK: Ba am, cum să nu. Am luat niște decizii foarte proaste în afaceri.

SUSAN: Nu mă interesează asta. Eu vorbesc despre rolul tău în cadrul relaţiei.

MARK: N-am făcut decât să încerc să mă dedic ei sută la sută. Nu ies la băut cu prietenii. N-am lovit-o niciodată. Nimeni n-a fost atât de devotat ca mine. Dar i-a

venit ei de undeva ideea că ar trebui să ia ea frâiele. I ˇs-a năzărit că e cazul să ţină ea toţi banii și mie să-mi dea o sumă lunară.

JACKIE: Am spus că o să-mi pun salariul într-un cont separat, ca să fiu sigură că avem cu ce plăti facturile.

MARK: N-am mai primit bani cu ţârâita de când eram de-o şchioapă și n-am de gând să reîncep acum. Nicio muiere n-o să-mi spună mie ce să fac, drăguţa mea.

SUSAN: Chesţiunea banilor e o altă abatere de la subiect, Mark. Noi vorbim acum despre comportament abuziv.

MARK: Uite ce-i, o iubesc și vreau să rămân cu ea. Asta înseamnă că sunt un tip nasol?

SUSAN: Dacă te porţi așa cum spune ea că o faci, atunci da, câteodată ești un tip nasol.

MARK: Ei bine, drăguţă, poate ce ar trebui să te preocupe e faptul că nu prea-ţi plac bărbaţii. *Tu* la cine te întorci seara acasă?

SUSAN: Nu vorbim despre mine acum. Vorbim despre tine. Te afli aici deoarece căsnicia ta se destramă – căsnicia pe care pretinzi că o preţuiești și că ţi-o dorești cu o femeie pe care pretinzi că o preţuiești și o dorești. Dar nici măcar o dată în toată această oră de terapie n-ai recunoscut că ești măcar pe jumătate responsabil pentru problemele dintre voi.

În acest moment, Mark ˇs-a ridicat și a zis: „E clar că, dacă e să fac psihoterapie, va fi nevoie de cineva care știe mai multă meserie”. Și, cu asta, a plecat.

Dacă aș fi fost mai puţin directă și nu l-aș fi ˇînfruntat, ar fi fost fericit să-mi povestească mai departe întâmplările lui amuzante, oferindu-mi o mulţime de detalii despre trecutul lui și, în general, fiind sufletul petrecerii terapeutice. Asemenea multor misogini, ori de câte ori întorceam reflectoarele spre el, crea o perdea de fum din cuvinte, șarm și glume. Când tactica asta nu funcţiona, încerca să mă atace. Nici măcar o dată n-am discutat despre ce ar fi trebuit să schimbe în el însuși.

Până când un bărbat nu e dispus să accepte că e cel

puţin la fel de responsabil ca partenera lui pentru dificultăţile din relaţie, terapia nu-i va fi de niciun folos.

Există însă un grup de bărbaţi pe care eu îi numesc „pseudomisogini” și care pot fi foarte receptivi la terapie. Sunt bărbaţi care în copilărie au fost adoraţi de mamă și care au crescut crezând că toate relaţiile cu femeile vor fi ca relaţia pe care au avut-o cu ea – adică vor avea ca scop împlinirea nevoilor și dorinţelor lor. Dacă intră în relaţie cu o femeie care nu se poate exprima sau nu poate da glas nevoilor ei și care crede că orice afirmare a propriilor ei dorinţe îl va determina pe el ˝s-o părăsească, pseudomisoginul poate ajunge să se comporte ca un misogin. Cu toate astea, el nu e un misogin adevărat; comportamentul lui neplăcut vine din felul cum a fost învăţat să se comporte ca să obţină ce-și dorește, nu din ură sau frică de femei. Pentru acest gen de cuplu, consilierea poate fi foarte eficientă. Pseudomisoginul ar putea foarte bine ca, atunci când i se arată în ce fel comportamentul lui o supără pe parteneră, să spună: „N-am știut niciodată că așa te simţeai. îmi pare foarte rău. Voi încerca să fiu mai atent la sentimentele tale”.

Împotrivirea misoginului la terapie

Din păcate, atunci când sunt rugaţi să vină la consiliere împreună cu partenera, majoritatea misoginilor răspund: „Tu ești aia care are probleme, nu eu”. Modul acesta standard de a evita terapia aruncă în mod convenabil asupra femeii toată povara responsabilităţii. Alte răspunsuri tipice folosite pentru a evita participarea sunt:

— Știu cum să-mi rezolv și singur problemele. N-am nevoie de un psiholog să-mi spună cum să-mi trăiesc viaţa. Așa sunt eu. Nu pot să mă schimb. Dacă vrei să te schimbi tu, n-ai decât.

- Cunosc o mulţime de oameni care au făcut terapie și nu i-a ajutat cu nimic.
- Nu ne putem permite.
- Psihologii sunt mai nebuni decât pacienţii lor.
- N-am timp.

- Te-ai măritat cu mine așa cum sunt. ia-mă așa sau pleacă.

Aș vrea să pot oferi mai multe speranţe partenerelor acestor bărbaţi, dar, din păcate, adevărul că rareori un misogin va accepta vreun tratament. Câte unul va accepta poate să încerce dacă partenera ameninţă că-l va părăsi, dar în multe cazuri astfel de ameninţări nu dau rezultate. Dacă atitudinea defensivă a partenerului tău e atât de bine cimentată încât acesta refuză ajutorul, e foarte posibil ca mai degrabă să accepte să te piardă decât să accepte să se deschidă.

Însă nu trebuie să-ţi pierzi speranţa. Multe biserici și sinagogi oferă cuplurilor diverse resurse de consiliere și ateliere de comunicare. Dacă partenerul refuză să încerce psihoterapia, poate că va fi de acord să mergeţi la alte tipuri de consiliere sponsorizate de aceste organizaţii. Atelierele și ședinţele de consiliere de acest fel sunt pe termen scurt și limitate, dar ele vă pot oferi o perspectivă nouă asupra relaţiei.

Așa ˇs-a întâmplat în cazul clienţilor mei Carol și Ben. După douăzeci și șapte de ani de căsnicie, Carol nu mai putea suporta posesivitatea lui Ben. Când el a refuzat să ia în considerare ideea de consiliere maritală, ea i-a sugerat să încerce un eveniment de weekend dedicat cuplurilor căsătorite. Ben a fost dispus să participe ca ˇs-o împace. în timpul acelui weekend intens, când au fost forţaţi să se exprime unul faţă de celălalt, Ben a văzut pentru prima dată cât de nefericită era soţia lui. Și-a dat seama că mai are de ales doar între a o pierde sau a accepta să primească ajutor profesionist. Am lucrat cu ei timp de un an și un pic, iar când a venit momentul să încheiem terapia, Carol i-a scris lui Ben această frumoasă scrisoare:

Scumpul meu Ben.

Când ne-am căsătorit, erai cavalerul meu în armură strălucitoare.

În primii cinci ani împreună am avut de înfruntat multe. ˇS-au născut cele două fete ale noastre, iar tu ţi-ai

pus afacerea pe picioare. Atunci ai început să fii dominator. Cariera ta înflorea, vorbeai despre ea zi și noapte, iar eu eram blocată într-o viaţă casnică, ocupându-mă de creșterea fetelor. Ajunseserăm să fim pe lungimi de undă diferite și se părea că nu putem face nimic ca să schimbăm situaţia. Eram într-un fel de carusel… momente bune, momente proaste, tandreţe și abuz. Știam că ai nevoie de mine, dar mă simţeam exilată din viaţa noastră comună.

Ai luat în râs dorinţa mea de a studia. Când, în cele din urmă, m-ai lăsat să mă duc la facultate, m-ai persecutat tot timpul. Ai încercat să-mi sabotezi studiile în repetate rânduri. Mi-a luat mai bine de zece ani ca să obţin diploma, dar am primit-o într-un final. Pe de o parte, m-ai ajutat plătind taxele, pe de alta, era un fel de glumă. Mă luai peste picior chiar și în faţa copiilor. Simţeam faţă de tine iubire și ură, eram gata să te părăsesc, chiar dacă încă ţineam mult la tine.

Apoi am mers la acel eveniment de weekend și totul a început să se schimbe. După ce ai fost de acord să vii împreună cu mine la ședinţele cu Susan, lucrurile ˟s-au schimbat complet. Acum mă simt foarte bine în pielea mea și în căsnicia noastră. Ne-am maturizat foarte mult amândoi în ultima vreme. Ne înţelegem mai mult unul pe celălalt, cu fiecare zi. încrederea pe care o simţeam în primii ani de căsnicie revine. Simt că relaţia e mai plină de viaţă ca oricând. Iubirea mea faţă de tine a crescut, încât am ajuns să mă simt tot mai în siguranţă și mai dedicată relaţiei pe zi ce trece. Știu că vom face lucrurile să meargă.

Te iubesc enorm, Carol

Să vezi o căsnicie atât de îndelungată deschizându-se și îndreptându-se spre schimbare e o experienţă care te umple de bucurie. Evenimentul de weekend la care participaseră împreună a marcat începutul unei vieţi noi pentru Carol și Ben.

Ajutor pentru tine

Chiar dacă toate eforturile de a-ţi aduce partenerul la consiliere împreună cu tine eșuează, poţi totuși să primești

tu ajutor. Un psihoterapeut bun îţi poate oferi un sprijin uriaș și-ţi poate alina suferinţa emoţională.

Dacă ești într-o relaţie cu un misogin, e probabil să-ţi fi pierdut în mare parte încrederea în tine și sentimentul propriei valori. A trebuit să accepţi felul în care te-a definit partenerul, ca o persoană „în neregulă”, și ai ajuns să te îndoiești de propriile tale percepţii, așa încât nu mai știi ce e real și ce nu. în terapie poţi să-ţi exprimi sentimentele și să primești o confirmare a percepţiilor tale, ceea ce te va ajuta să-ţi regăsești acele părţi din tine la care ai renunţat de dragul relaţiei.

Psihoterapia îţi poate oferi și șansa de a te distanţa puţin de vâltoarea furtunii. Te va ajuta să pui lucrurile în ordine, așa încât să faci alegeri și să iei decizii bazate nu pe frică, ci pe ceea ce e în interesul tău. Vei vedea că îţi stau la dispoziţie mult mai multe opţiuni decât poţi tu să găsești de una singură.

Alegerea unui psihoterapeut

Dacă ai decis să încerci psihoterapia, prima ta întrebare va fi probabil: „Cum aleg specialistul potrivit?” Nu e o sarcină ușoară. Există mulţi terapeuţi și multe tipuri de terapie, și poate fi foarte derutant. în principiu, ai nevoie să găsești pe cineva cu care să te simţi confortabil. încă din prima ta ședinţă trebuie să ai sentimentul că ești auzită, în siguranţă, acceptată și că nu ești judecată. Dacă după câteva ședinţe continui să percepi un disconfort, *ai încredere în ce simţi.* Nu te gândi că e ceva în neregulă cu *tine* sau că de vină e rezistenţa pe care o opui schimbării. Psihoterapia se bazează pe o combinaţie formată din abilităţile specialistului și legătura personală dintre el și client. E un proces intim și uneori dificil. Rezultă, deci, că relaţia cu psihoterapeutul e la fel de importantă pentru evoluţia ta ca și cunoștinţele și tehnicile lui. Nu-ţi irosi timpul, energia și banii cu cineva care nu cu adevărat sensibil la sentimentele și nevoile tale.

Convingerea mea personală este că terapia ar trebui să fie activă, bazată pe niște instrucţiuni clare și limitată în timp. Specialistul ar trebui să-ţi ofere foarte mult

feedback. Prea mulţi terapeuţi stau pasivi în scaun și contribuie la discuţia dintre ei și clienţi cu câte un „aha” ocazional sau cu câteva întrebări de genul: „Ce simţi în privinţa asta?” Un om care te îndrumă în mod activ către schimbări comportamentale constructive îţi economisește mult timp și mulţi bani. *Nu te teme să-l selectezi exact pe acela care ţi se pare potrivit.* Ești clientă și ai tot dreptul să pui întrebări și să primești răspunsuri directe. Cel mai important e *să nu-ţi fie frică să te încrezi în intuiţia ta.*

Ca să te ajut în procesul de selecţie, voi menţiona în continuare câteva aspecte la care *să fii atentă:*

— Psihoterapeutul stă la un birou, încât între voi doi e o barieră redutabilă.

Ţi se promite o soluţie în două sau trei ore, în schimbul unei sume foarte mari.

Psihoterapeutul de sex masculin petrece mare parte din timp comentând cât ești de atrăgătoare și/sau dându-ţi detalii despre viaţa lui sexuală.

- Psihoterapeutul e în general pasiv și fără reacţie, stă relaxat pe scaun și dă din cap, fără alte comentarii.
- Ţi se spune că va fi nevoie de ani de zile ca să rezolvi ceva.

Eu consider că n-are nicio importanţă dacă dai peste un bărbat sau o femeie. Ce contează e atitudinea de care dă dovadă în legătură cu bărbaţii și femeile. Mulţi psihoterapeuţi, și în special psihiatrii și psihanaliștii, sunt încă formaţi în spiritul modelului freudian tradiţional, care definește femeile ca fiind pline de defecte, isterice și masochiste. Specialistul de tip freudian, fie el bărbat sau femeie, consideră adesea că scopul terapiei cu o clientă e ˇs-o ajute să se adapteze mai bine rolului ei. însănătoșirea, în acest context, înseamnă că femeia a învăţat să fie supusă și adaptată rolului de susţinătoare a partenerului ei, indiferent cum se comportă acesta. Dacă are ambiţii personale, e etichetată drept „competitivă”, „castratoare” și „masculină”. în mod surprinzător, acest model arhaic este încă extrem de răspândit.

Unii specialiști de sex masculin îi favorizează în mod

clar pe bărbaţi atunci când lucrează cu cupluri sau cu cliente. Dacă în relaţie există probleme, consideră că ele trebuie să fi apărut în principal din vina femeii. Am auzit terapeuţi care spuneau: „Relaţia nu are cum să fie atât de rea pe cât zice ea. Poate îi place să fie tratată urât și din cauza asta îl provoacă”.

Din păcate, misoginii sunt prezenţi în toate profesiile, iar în cea de psihoterapeut abundă. Din cauză că profesia îl înfășoară într-o mantie a puterii și autorităţii și tinde să reproducă relaţia părinte-copil, psihoterapeutul de sex masculin care nu și-a rezolvat niciodată propriile probleme legate de femei ar putea să dea curs prejudecăţilor sale în relaţia cu clientele. Situaţia aceasta este în mod special periculoasă pentru o femeie a cărei încredere în sine a fost deja erodată în relaţia cu un misogin. Dacă ajunge pe mâinile unui psihoterapeut bărbat care are aceleași atitudini negative faţă de femei pe care le are și partenerul ei, toate calomniile pe care le aude despre ea din gura partenerului sunt consolidate în biroul specialistului. Este, prin urmare, de o importanţă vitală *să acorzi o mare atenţie modului în care te simţi în cabinet.* Dacă acesta te face să te simţi exact ca partenerul, nu ai ales pe cine trebuie! Dacă auzi oricare dintre remarcile următoare din partea psihoterapeutului tău, e timpul să-ţi reevaluezi alegerea:

Soţul tău nu face decât să încerce să menţină ordinea în familie.

- Dacă n-ai mai fi atât de egocentrică și i-ai acorda mai mult sprijin, nu l-ai mai supăra așa de tare.

Te comporţi ca o fetiţă neascultătoare.

- Tu îi provoci furia.
- Poate că îţi place să suferi.
- Nu e mare lucru. Toată lumea se enervează.

Dacă vrei să se poarte mai frumos, de ce nu încerci să fii și tu mai feminină?

- Te-ai gândit vreodată că poate îl baţi prea mult la cap?
- Ce bărbat îşi dorește o femeie care să fie în competiţie cu el?

De asemenea, ai grijă la etichetele acestea:

castratoare

- matroană
- isterică

dominatoare

obsedată de control

Jackie mi-a povestit că prima dată ˟s-a dus la terapie după ce deciziile pe care le luase Mark în afaceri îi duseseră în pragul falimentului. Și mi-a relatat următoarea experienţă:

Îmi zicea că sunt prea isterică și obsedată de control și că niciun bărbat nu-și dorește o astfel de femeie. Mi-a spus să nu pun la îndoială simţul în afaceri al soţului meu, fiind[ɔ- în caz contrar o să mă părăsească. în timpul ăsta, Mark irosea toţi banii pe care îi aveam. Rămăseserăm fără casă din cauza afacerilor lui și simţeam că-mi pierd minţile. îl sunam pe psihoterapeut, iar el îmi zicea: „Uite ce-i, știm că problema principală e la tine. Reacţionezi exagerat, vrei să controlezi totul. Acum fii fată ascultătoare și lasă-l în pace. Lasă-l să ia singur deciziile”. Iar eu îi spuneam: „Dar pierde totul. Totul se duce pe apa sâmbetei”. Și el repeta: „Problema e în tine”. După care a încetat să-mi mai răspundă la telefon.

Nu vreau să spun în niciun caz că toţi terapeuţii de sex masculin sunt misogini sau că se poartă urât cu clientele. Dimpotrivă, mulţi dintre colegii mei sunt sensibili, atenţi și înţelegători faţă de problemele pe care le întâmpină femeile în relaţii. N-am să uit niciodată un grup pe care l-am coordonat împreună cu un tânăr psihiatru. O femeie era foarte derutată în legătură cu problemele din căsnicia ei de zece ani. Ne-a relatat o serie de incidente în care soţul ei fusese extrem de crud și de abuziv psihologic, după care a întrebat unde greșise ea. Colegul meu i-a răspuns:

Ești brutalizată emoţional într-un mod foarte insidios, zi de zi. Nu e nimic speculativ. Nu e doar o opinie a cuiva și nicio chesţiune de politică sexuală. E o experienţă pe care tu o trăiești efectiv zilnic. Nu e nimic în neregulă cu tine în

afară de faptul că nu ai învăţat cum să te protejezi.

Din cauză că această femeie îşi însuşise atât de multe opinii negative ale soţului, faptul că un alt bărbat îi confirma trăirile a fost extrem de important pentru ea. Se vedeau pe faţa ei o imensă recunoştinţă și uşurare. Simţea clar că cineva auzise cu adevărat ce avea de spus – poate pentru prima dată după cine știe câţi ani.

Psihoterapia efectuată cu cineva care te preţuiește și te respectă reprezintă un cadou minunat pe care ţi-l poţi face. Trebuie doar să fii la fel de atentă în alegerea omului care te va consilia pe cât ești atunci când alegi un doctor pentru copiii tăi. Un specialist nepotrivit îţi poate face mai mult rău decât bine.

Cum știi când să ieși din relaţie

Jackie a aplicat toate tehnicile și strategiile pe care i le-am sugerat: a pus limite, ˇs-a străduit să se maturizeze emoţional și chiar l-a convins pe Mark să vină împreună cu ea la psihoterapeut. Din păcate, eforturile ei n-au dus la îmbunătăţirea căsniciei. De fapt, situaţia ˇs-a înrăutăţit. Mark a simţit că pierde controlul asupra ei și a copiilor, așa că și-a intensificat comportamentul punitiv. Pe măsură ce atacurile lui verbale au devenit și mai agresive, perioadele de calm și bună înţelegere ˇs-au rărit și ˇs-au scurtat considerabil.

Cu toate acestea, Jackie se agăţa încă de speranţa că ˇs-ar putea întâmpla ceva care să-l facă pe Mark să se schimbe. Uneori, vechea ei iubire revenea în forţă, iar după zece ani de căsnicie investea în continuare enorm din punct de vedere emoţional în relaţie. Dar se vedea din ce în ce mai limpede că pacea în casă putea fi obţinută numai atunci când ea și copiii capitulau complet în faţa dorinţelor iraţionale ale lui Mark și a nevoii lui de control.

Momentul de cotitură

Pentru a ajunge să-și dorească să iasă din relaţia cu un misogin, femeia trebuie să traverseze un moment decisiv. Acesta nu e neapărat clipa când relaţia se rupe efectiv. E mai degrabă o situaţie când femeia îşi vede partenerul într-o lumină nouă, chiar dacă pentru scurt

timp. Revelaţia poate să

aibă loc de mai multe ori înainte de despărţirea efectivă. Incidentul care duce la apariţia unui astfel de moment poate fi major, dar este de obicei doar actul final dintr-o serie de acte similare.

Fiecare femeie are un alt nivel de toleranţă și, prin urmare, momentul decisiv e declanșat la fiecare de altceva. Nu ai cum să anticipezi când va avea loc revelaţia care să împingă în sfârșit în prăpastie o relaţie cu probleme, punându-i astfel capăt. în cazul lui Jackie, un episod foarte urât, în care a fost implicat fiul ei adolescent, a schimbat felul în care îl vedea pe Mark.

Fiul meu comisese teribila crimă de a uita să-și facă patul. Mark era maniac atunci când venea vorba de casă, așa că întotdeauna se găsea câte ceva care să-i declanșeze crizele. Orice încălcare a regulilor lui tâmpite îl scotea din minţi. De data aceasta i-a spus lui Greg că trebuie să alerge prin cartier ţinând deasupra capului o mătură. Greg are paisprezece ani acum și începe să ia atitudine mai des. I-a spus lui Mark că refuză să facă așa ceva. Mark ˇs-a înfuriat din cale-afară și a început să-i adreseze tot felul de vorbe urâte. I-a zis: „Băi mucos afurisit și plin de coșuri! Când eu îţi spun să sari, singurul răspuns pe care vreau să-l aud de la tine e «cât de sus?»” în clipa aceea m-am uitat la Mark și mi ˇs-a părut realmente urât. Am văzut cât de iraţional și de crud era și am știut pur și simplu că nu vreau să fiu cu omul ăsta. Știam foarte clar că nu vreau ca băieţii mei să mai fie supuși unui asemenea abuz. Ceva în mine ˇs-a rupt atunci. Am știut că era începutul sfârșitului.

Mulţi ani la rând, Jackie trecuse cu vederea, îşi ceruse scuze sau îşi asumase vina pentru felul iraţional în care Mark îi trata pe ea și pe copii. în acel moment decisiv a văzut clar că, indiferent cât de important era în continuare pentru ea, dacă alege să rămână cu el alege, de fapt, ca ea și copiii să aibă o viaţă foarte nefericită.

Conștientizarea faptului că relaţia trebuie să se

încheie a venit, în cazul ei, relativ curând după aceea. Iubirea ei pentru Mark fusese în mare parte otrăvită, și ea știa că nu există cale de întoarcere. în cazul altor femei însă, decizia de a încheia relaţia cu un misogin ar putea apărea după mult mai multă vreme. Aceste femei sunt sfâșiate între furia provocată de modul extrem de urât în care au fost tratate, felul în care îşi văd partenerul și nevoia lor copleșitoare de a păstra relaţia, oricât de mare le-ar fi suferinţa provocată de ea.

Decizia de a pune capăt unei relaţii apropiate nu poate fi luată niciodată cu inima ușoară. întotdeauna suntem înclinate să regretăm și să ne învinuim pe noi însene. Chiar și după ce îşi dau seama că relaţia e distructivă pentru ele, multe femei continuă să creadă că decizia de a renunţa la ea e greșită și că e un semn de eșec din partea lor. în realitate, ceea ce *e* greșit este să accepţi cruzimea, abuzul și nefericirea. E un eșec mult mai mare să rămâi într-o relaţie distructivă decât să găsești curajul de a-i pune capăt. Dacă ai făcut tot ce era posibil pentru a încerca să îmbunătăţești relaţia și nimic nu ˟s-a schimbat, atunci greșit e să rămâi, știind cât de nefericită te face să te simţi. Nu e nimic sacru într-o căsnicie urâtă.

Decizia de a renunţa înţeleg cât se poate de bine imensa tulburare și durere din sufletul unei femei care ia o asemenea decizie. Am văzut și știu și din experienţă că perioada în care ea se conturează poate fi ˟îngrozitoare. Vreau să te asigur că sentimentele tale dureroase și ambivalente sunt normale și că, indiferent cât de intense devin, le poţi suporta. Adeseori le propun clientelor mele să-și imagineze această perioadă inconfortabilă ca pe convalescenţa de după o operaţie majoră: rana doare îngrozitor o vreme, dar în final se vindecă inevitabil. O relaţie despre care știi că e distructivă pentru tine poate provoca pe termen lung o durere mult mai mare decât durerea temporară a despărţirii, fiind[ɔ˜ o relaţie distructivă e precum o rană deschisă – continuă să supureze fără să se vindece vreodată.

Temerea de a încheia o relaţie de care ești

dependentă

Cu cât controlul pe care l-a exercitat misoginul a fost mai strâns și cu cât acesta ˇs-a purtat mai abuziv, cu atât femeia se va simţi mai legată de el. Cu cât ea și-a abandonat mai mult din încrederea în sine și în abilităţile ei, cu atât îi va fi mai greu să rămână singură. Ar putea fi chiar convinsă că nu va supravieţui fără el. Jackie a fost copleșită de teama de a-l părăsi pe Mark odată ce a înţeles că nu mai are cum să-și salveze căsnicia. Cea mai mare frică a ei era că o să sfârșească singură într-un apartament minuscul, fără ferestre, cu o plită pentru gătit. Chiar dacă închipuirea aceasta nu avea nicio bază reală, era atât de înfricoșătoare încât o împiedica să ia decizia finală de a pleca.

Frica de perspectiva unei singurătăţi nesfârșite este cea pe care clientele o exprimă mai des decât pe oricare alta. Nu e teama de a rămâne fără prietene sau fără alte persoane în viaţa lor, ci una care vizează strict posibilitatea găsirii unui partener. Multe femei se tem că, dacă ies din relaţia cu misoginul, viaţa lor amoroasă se va încheia.

O femeie care simte această frică se va gândi că singura soluţie este să găsească un alt bărbat care să umple golul și să-i ofere un antidot pentru singurătate. Deși în general e adevărat ce se spune despre săritul din lac în puţ și despre cât de contraindicat este să te gândești la alt bărbat imediat după încheierea unei relaţii, toate acestea n-au legătură cu spaima pe care o simt multe femei în momentul când decid să iasă din relaţia cu un misogin.

Am văzut același gen de spaimă atunci când am lucrat în spital cu dependenţă de droguri. Dacă întrebi un narcoman care ˇs-a hotărât să se lase cu ce are de gând să înlocuiască stările de euforie provocate de droguri, se înspăimântă. Are prea puţine lucruri în viaţă care îl fac să se simtă bine. însă, la șase luni după ce a renunţat, va avea mai multe opţiuni decât a crezut vreodată.

Dacă ești dependentă de un partener misogin, capacitatea de a-ţi vedea viaţa de după despărţire nu e mai

mare decât a dependentului care hotărăște să se lase de droguri. Soluţia pentru panica pe care o resimţi la gândul singurătăţii o va reprezenta inevitabil un alt bărbat. Dar, tot așa cum răspunsul la problema dependentului nu îl reprezintă un alt drog, răspunsul în cazul tău nu-l reprezintă un alt partener. Soluţia ca mai întâi să te vindeci de dependenţă. La șase luni după încheierea relaţiei cu misoginul te vei simţi cu totul alt om. Nu doar că te vei simţi altfel, dar îţi vei vedea și viaţa dintr-o perspectivă nouă. Numai atunci când relaţia de dependenţă se va fi ˝încheiat, opţiunile îţi vor deveni limpezi. Femeile ar trebui să se gândească la această perioadă de panică ca la un „sevraj”, iar frica lor de a rămâne fără partener ca frica de a nu mai avea la dispoziţie un drog care să le facă să se simtă bine. Această perioadă dureroasă reprezintă o metamorfoză emoţională. Odată încheiată și odată ce „drogul” a fost eliminat din organism, vei fi mai puternică și vei vedea mai multe opţiuni pentru tine decât poţi identifica acum.

Gestionarea fricii legate de despărţire

Viziunea deprimantă asupra viitorului pe care Jackie o avea la gândul despărţirii de Mark era născută din mintea ei de fetiţă. Frica disperată de a nu rămâne singură și nefericită pentru totdeauna se întemeia pe vechile ei sentimente de vulnerabilitate, neajutorare și lipsă a iubirii celorlalţi. în realitate, Jackie avea un serviciu bun, probabil că ˝s-ar fi descurcat cu treburile casnice şi-şi făcea prieteni cu uşurinţă. Cu toate acestea, frica ei teribilă persista.

Frica disperată zugrăvește un tablou catastrofal al viitorului și al lumii, în culori întunecate și amenințătoare. Ea se exprimă de obicei în termeni absoluţi de genul „niciodată”, „tot restul vieţii” și „nu sunt în stare”. Iată câteva exemple pe care le aud frecvent de la femeile care se gândesc să pună capăt relaţiei cu un misogin:

FRICI DISPERATE

Nu voi mai găsi niciodată pe altcineva care să mă iubească.

- Nu sunt în stare să mă descurc fără un bărbat.
- Voi rămâne singură tot restul vieţii, iar a fi singur e cel mai îngrozitor lucru pe lume.
- N-o să-mi mai fac niciodată prieteni noi.
- Nu pot să cresc singură un copil.
- Nu voi putea niciodată să-mi găsesc un serviciu.
- Nu voi putea niciodată să mă întreţin și/sau să întreţin copiii.
- Toată lumea o să mă considere o ratată din cauză că am încheiat relaţia.
- Sunt prea bătrână ca să mai atrag un alt bărbat.
- El mă va distruge dacă încerc să plec. Nu pot să câştig niciodată împotriva lui.

Unele femei sunt mai speriate de perspectiva de a nu mai avea parte de iubire sau de sex tot restul vieţii, pe altele le sperie lipsa banilor, a unui serviciu sau a mijloacelor necesare supravieţuirii. Femeile se simt frecvent copleșite fiind[ɔ- nu reușesc să-și separe problemele practice de perspectiva înspăimântătoare a unei catastrofe. Evident că există probleme reale, practice, inerente încheierii unei relaţii. Ele provin din niște incertitudini firești legate de bani, de piaţa locurilor de muncă, de dificultatea de a crește copii, de schimbările din viaţa ta socială și de ce ar putea face partenerul dacă-l părăsești. însă, spre deosebire de fricile disperate, temerile practice sunt de regulă exprimate în termeni de genul: „Va fi foarte greu să…”, „Va fi dificil să…”

Oricare ar fi grijile care te apasă, trebuie să-ţi atenuezi mai întâi frica disperată și apoi poţi începe să faci planuri de rezolvare a problemelor reale cu care te vei confrunta.

Transformarea fricii disperate în probleme rezolvabile

Ca să-ţi poţi transforma panica în planuri de viitor, întoarce-te la exerciţiul din capitolul 9 unde ai învăţat să separi *gândurile* de *sentimente* (vezi paginile 190 – 191). Acolo ai văzut că *sentimentele* provin *din gânduri* și că, odată ce înveţi să-ţi modifici gândurile care generează

sentimente neplăcute, automat îţi modifici și sentimentele. Aceeași tehnică poate fi folosită și pentru a transforma frica disperată într-o problemă rezolvabilă. Atunci când transformi gândul: „O să mă distrugă dacă încerc să plec, iar eu nu pot să câştig niciodată împotriva lui” în: „Știu că o să fie un adversar puternic, dar voi avea de partea mea niște oameni capabili și voi lupta pentru ceea ce mi se cuvine pe drept”, dezastrul se transformă într-o problemă ce poate fi gestionată.

Iată în tabelul de pe paginile următoare o serie de *gânduri disperate* întâlnite frecvent și *gândurile realizabile* corespunzătoare lor, formulate ca probleme rezolvabile.

GÂND DISPERAT	GÂND REALIZABIL
1. Voi rămâne singură pentru tot restul vieţii, iar a fi singur e cel mai îngrozitor lucru pentru mine.	Știu că în anumite momente o să mă simt foarte singură, dar voi găsi eu o cale de a aduce oameni în viaţa mea. Voi relua legătura cu prieteni vechi, voi cunoaşte oameni noi și-mi voi face și alţi prieteni.
2. Nu voi mai întâlni niciodată alt bărbat.	Nu știu ce-mi rezervă viaţa, dar asta nimeni nu știe. Poate va dura, dar sunt șanse să cunosc pe cineva când mă voi simţi mai sigură pe mine. Deocamdată am să mă bucur de libertate.
3. Nu voi mai iubi niciodată pe cineva așa cum îl iubesc pe el.	Poate că n-o să mai am emoţiile acelea extreme pe care le aveam cu el, dar ele mi-au provocat o suferinţă la fel de mare ca plăcerea pe care o simţeam. Poate data viitoare voi începe o relaţie mai stabilă și mai plină de iubire, chiar dacă mai puţin explozivă.

4. Oamenii mă vor considera o ratată dacă pun capăt relaţiei.	Poate unii o să mă considere o ratată, dar eu fac ce e spre binele meu. Pot să supravieţuiesc și fără aprobarea celorlalţi.
5. Nu voi putea niciodată să mă întreţin singură și/sau să-mi întreţin copiii.	Probabil că banii vor fi puţini și că va trebui să coborâm standardul de viaţă, dar ne vom descurca.
6. Nu voi putea niciodată să-mi găsesc de lucru.	Poate n-am să găsesc din prima cel mai bun serviciu din lume, dar știu că pot să găsesc ceva, fiind[ɚ sunt dispusă să muncesc din greu.
7. Voi avea o cădere psihică dacă va trebui să lucrez și să cresc copii în același timp.	Nu va fi ușor cu toate responsabilităţile pe care le voi avea, dar o mulţime de femei au reușit, iar eu voi face tot ce-mi stă în putinţă.
8. îmi va lua copiii.	Poate va încerca să primească el custodia copiilor, dar are șanse mici. Eu sunt o mamă bună și am să mă lupt pentru ei.
9. Nu mă pot descurca în viaţă fără el. Nu pot nici măcar să ţin evidenţa banilor.	Am fost neajutorată în multe privinţe până acum și am multe de învăţat în chesţiunile practice, dar abia aștept să mă ocup de aspectele pragmatice ale vieţii. După aceea nu va mai trebui să accept supravegherea cuiva care să-mi dea bani cu ţârâita și să gestioneze singur finanţele.

10. O să-mi pierd toţi prietenii, fiind[ɔ- cei pe care îi avem acum nu vor mai fi interesaţi să iasă cu mine după ce voi rămâne singură.	Probabil că viaţa mea socială se va schimba și poate că voi pierde o parte dintre prietenii pe care îi avem acum, dar abia aștept să-mi fac prieteni noi, care să mă considere un om independent, nu o prelungire a partenerului.

Gândurile realizabile reformulează *gândurile disperate* în așa fel încât să le facă mai puţin înfricoșătoare, iar această reformulare creează soluţii și percepţii noi. întocmește o listă similară cu fricile tale, apoi reformulează-le până când *gândurile disperate* devin *probleme ce pot fi gestionate* și pentru care poţi găsi soluţii.

De fiecare dată când simţi ridicându-se în tine un val de panică, întoarce-te la această listă. Citește fricile pe care le-ai trecut acolo și soluţiile la probleme. Pe măsură ce timpul trece și descoperi cât de puternică și capabilă ești de fapt, gândurile înfricoșate vor părea tot mai îndepărtate. Efectuarea acestui exerciţiu nu-ţi va diminua toate fricile, dar transformarea acestora în probleme rezolvabile va putea fără îndoială să-ţi atenueze groaza faţă de necunoscut.

Ce faci când te simţi vinovată că pleci

Frica pe care o resimte o femeie care a hotărât să-și părăsească partenerul e adesea acompaniată de un puternic sentiment de vinovăţie legat de destrămarea relaţiei.

Vinovată că îl abandonezi

Rosalind se simţea atât de vinovată că îl părăsește pe Jim încât îi venea greu să facă vreun gest. în perioada cât locuiseră împreună, afacerea ei cu antichităţi, cândva înfloritoare, ajunsese în faliment, dar Jim tot nu era dispus sau capabil să păstreze vreun loc de muncă. Bea foarte

mult și era foarte crud cu Rosalind, făcând remarci negative despre atractivitatea ei ca femeie și subliniind câtă neplăcere îi provoca situaţia financiară în care ajunseseră. După patru ani nu mai exista între ei aproape niciun fel de contact fizic sau sexual. Când Rosalind încerca să discute despre comportamentul lui iresponsabil, el provoca o ceartă, apoi pleca de-acasă câteva zile. Aceste despărţiri erau pentru ea chinuitoare.

De cel puţin zece ori a fost sigură că Jim plecase de tot. Ea suporta chinul despărţirii, dar în scurt timp el se întorcea, și tot ciclul reîncepea. Momentul decisiv a venit în urma unui incident minor legat de bani. Rosalind mi-a povestit:

Abia aștepta să fac o scenă legată de bani ca să poată să-și facă din nou o ieșire grandioasă. Știam ce urmărește și nu voiam să-i cedez. Cheltuise niște bani pe care eu îi luasem de la magazin ca să fac niște cumpărături domestice. Când am venit acasă am văzut că purta o pereche de adidași noi. L-am întrebat: „De unde ai adidașii?”, iar el mi-a răspuns: „Erau la reduceri. N-au costat decât cincizeci de dolari”. Am continuat: „De unde ai avut tu cincizeci de dolari ca să-i cheltui pe încălţăminte?” Atât i-a trebuit. I-a sărit mustarul. Mi-a zis că ridicasem vocea și îmi pierdusem controlul și că e sătul până în gât de asta. Mi-a mai spus că, dacă nu poate să facă ce-și dorește, atunci mai bine pleacă. Ajunsesem și eu atât de sătulă de el, încât i-am zis pur și simplu: „Foarte bine. Fă-ţi bagajele și ieși!” Dar în secunda în care ușa ˇs-a închis în urma lui, am știut că, dacă se întoarce, o să-l primesc. Știu că nu are unde să se ducă. Nu pot să-l abandonez când știu cât de greu îi e să-și găsească de lucru. Nu vreau să fiu la fel ca toate celelalte femei din viaţa lui care nu i-au rămas alături la greu. M-aș simţi prea vinovată dacă aș face asta.

Sentimentul ei de vină la gândul că l-ar abandona pe Jim era atât de intens, încât a continuat să-i permită bărbatului ˇs-o tragă în jos. îl salvase de atâtea ori deja încât ajunsese să creadă că e datoare să aibă grijă de el.

Relaţia lor părea mai degrabă relaţia dintre o mamă și un copil iresponsabil. Rosalind confundase *nevoia lui Jim de ea* cu *iubirea lui faţă de ea.* Era aşadar important pentru ea să accepte că, salvându-l întruna, nu reușise nimic și nici nu avea să reușească vreodată. Oamenii instabili, iresponsabili nu pot fi salvaţi cu adevărat; ei vor continua să cadă periodic, adesea sfârșind prin a urî tocmai persoana care îi salvează, pentru că îi face să se simtă și mai slabi.

Jim credea că rămâne stăpân pe situaţie atâta vreme cât putea pleca de la ea ori de câte ori voia. De fiecare dată când provoca o ceartă și o despărţire, îşi crea iluzia puterii în relaţie, când, de fapt, el trăia ca un copil dependent.

Pe măsură ce începea să accepte că Jim n-o să se schimbe, Rosalind trebuia să hotărască dacă sentimentul de vinovăţie provocat de părăsirea lui e mai greu de tolerat decât durerea că îl lasă ˇs-o tragă în jos emoţional și financiar. Ca ˇs-o ajut să înţeleagă în ce măsură decizia de a rămâne cu Jim se bazează pe un sentiment de vină, nu pe iubire, am rugat-o să alcătuiască o listă cu motivele pentru care rămâne în relaţie.

DE CE VREAU SĂ RĂMÂN

Are nevoie de mine.

- îl iubesc.
- Nu pot suporta să-l rănesc.
- Nu pot ˇs-o dau în bară și cu relaţia asta.
- Am stat atâta cu el; nu pot să-l părăsesc acum.
- Nu vreau să fiu iar singură.
- Tot e mai bine decât nimic.
- Niciun tip atât de arătos nu se va mai uita la mine la vârsta asta.
- Când lucrurile merg bine între noi, mă simt minunat.
- Nu se poate descurca fără mine.

Rosalind a început să-și dea seama că prea puţine dintre aceste motive aveau legătură cu calitatea relaţiei.

Văzând-o că nu se poate hotărî să-l părăsească, i-am sugerat să-și întărească hotărârea alcătuind o listă cu

aspectele negative ale relaţiei.

DE CE VREAU SĂ-L PĂRĂSESC

Mă face să mă simt oribil în pielea mea.

- Nimic din ceea ce fac nu e vreodată suficient de bun.
- Oricât i-aș oferi, pentru el nu e de ajuns.
- Nu mai face dragoste cu mine.
- E iresponsabil din punct de vedere financiar.
- Mi-a ruinat afacerea și credibilitatea la bancă.

Nu acceptă să primească ajutor sau să-și asume responsabilitatea pentru vreuna dintre problemele sale.

- Mă jignește și mă umilește în faţa altora.
- Face comentarii răutăcioase legate de corpul meu și de cât de bătrână sunt.
- Am început să-l urăsc.

Rosalind a reușit în sfârșit să vadă că mare parte din sentimentul ei de vinovăţie venea din convingerea greșită că e datoare să-i poarte de grijă lui Jim și să-i netezească drumul în viaţă. I-am arătat următorul lucru: cu cât îi alimentează mai mult timp nevoia de a i se purta de grijă, cu atât amână mai mult momentul când el va fi silit să facă ceva.

Cele două liste ale lui Rosalind au ajutat-o să vadă că iubirea ei pentru Jim fusese grav afectată de comportamentul lui urât. Se simţea bine în relaţie doar când îl salva și, astfel, era convinsă că el are nevoie de ea.

Cu toţii cântărim deciziile pe care le luăm, dar alcătuirea unor liste ca ale lui Rosalind poate să-ţi arate foarte limpede argumentele pentru și împotrivă. Rosalind a văzut că relaţia cu Jim îi aducea prea puţină împlinire. Știa că are să-i fie greu să nu-l primească înapoi atunci când Jim avea, inevitabil, să se întoarcă, dar a găsit tăria necesară odată ce și-a dat seama că între ei nu mai exista, de fapt, mare lucru.

Vinovată că a avut grijă de tine

Când a văzut că Jeff nu reacţionează la niciunul dintre eforturile ei de a se schimba și de a schimba relaţia, Nancy a început să se gândească serios să renunţe. Sentimentul de vinovăţie pe care i l-a declanșat acest gând

a luat o altă formă decât în cazul lui Rosalind. Jeff era un avocat responsabil, capabil, care câştiga foarte mulţi bani și era foarte respectat în meseria lui. Sentimentul de vină al lui Nancy la gândul despărţirii de el venea din faptul că, de-a lungul celor patru ani de căsnicie, Jefi se ocupase de toate chesţiunile financiare. Mi-a povestit:

Știu că ar trebui să renunţ, fiind[ɔ mă face să sufăr din cale-afară. Mă uit în oglindă și nu-mi vine să cred ce ˟s-a întâmplat cu înfăţișarea mea în acești patru ani. Dar tot simt că nu am dreptul să plec așa, pur și simplu, fiind[ɔ el a făcut foarte multe pentru mine. Avem o casă frumoasă, mergem în niște vacanţe incredibile, iar în plan social suntem foarte căutaţi. Apoi însă, când încep să mă gândesc de câte ori m-a umilit îngrozitor în faţa celorlalţi, cât e de avar și de egoist și cât de sadic în plan sexual, mă înfurii iar. Știu totuși că mă iubește și că mă vrea. încep să mă gândesc că poate nu m-am străduit suficient să fac lucrurile să meargă.

Reacţia lui Nancy e tipică; aud mereu astfel de lucruri de la femeile al căror soţ „a avut grijă de ele”. Pentru multe, faptul că bărbatul se ocupă de cheltuieli înseamnă că ele îi sunt datoare cu un fel de loialitate bizară.

I-am explicat lui Nancy că a fi loială nu înseamnă a fi nevoită să accepţi abuz sau lipsă de respect faţă de sentimentele tale. I-am atras atenţia, de asemenea, că ea fusese jumătate din căsnicie și că muncise din greu ca să-l facă pe Jeff fericit și să-i ofere căminul și viaţa socială pe care și le dorea el. Odată ce și-a dat seama că sentimentul de vină pe care-l simţea la gândul de a-l părăsi era nerealist, i-a venit mai ușor să ia decizia plecării.

Vinovată faţă de copii

Femeile cu copii au motive în plus să se simtă vinovate. Redau mai jos câteva dintre lucrurile pe care le aud de la mamele care iau în considerare despărţirea sau divorţul:

Cum aș putea să le fac asta copiilor? Au nevoie de tatăl lor.

- Nu pot să-i iau copiii.

- Copiii vor fi afectaţi de un divorţ. Toată lumea știe cât de greu e divorţul pentru ei.
- Părinţii mei au divorţat, și eu mi-am jurat că n-o să le fac asta copiilor mei.
- Nu am dreptul de a destrăma familia doar pentru că sunt eu nefericită.

Aceste griji sunt de înţeles, dar multe dintre ele se bazează pe idei false. Nu există nicio dovadă că un copil are nevoie de ambii părinţi pentru a crește și a deveni un adult sănătos. însă există foarte multe dovezi că un copil crescut într-o atmosferă tensionată, dominată de conflict și de abuz, va reproduce aceste comportamente când va fi adult sau va deveni închis în el și deprimat şi-şi va asuma rolul de victimă. Divorţurile sunt dificile pentru toată lumea, dar copiii pot supravieţui, cu condiţia să beneficieze de îndrumare și de prezenţa continuă a unui adult care îi iubește. Copiii au mult mai mult de câştigat de pe urma tăriei tale sufletești și a capacităţii tale de a lua decizii întemeiate decât de pe urma traiului într-o casă unde te văd tiranizată și adeseori sunt ei înșiși tiranizaţi.

Când prietenii și familia te fac să te simţi vinovată

Cu toate că a divorţa sau a pune capăt unei relaţii este o decizie personală, prietenii și/sau membrii familiei pot contribui la sentimentul de vinovăţie al femeii, încercând ˇs-o facă să se răzgândească.

În timp ce te vei hotărî dacă să pleci sau nu, vei avea nevoie de tot curajul tău pentru a ţine piept asaltului tuturor binevoitorilor care se grăbesc să-ţi dea sfaturi. Poate îţi va prinde bine să-ţi amintești că rudele au adesea motive puternice, personale sau care ţin de filosofia lor de viaţă, ca să te descurajeze. Aceste motive pot să aibă prea puţin de-a face cu ceea ce e mai bine pentru tine și pentru copiii tăi. Membrii familiei pot considera că decizia ta de a pune capăt căsniciei se va reflecta asupra lor. ˇS-ar putea să auzi lucruri de genul: „În familia asta n-a existat până acum niciun divorţ”, „Eu și tatăl tău am îndurat totul și am rămas împreună. Tu de ce nu poţi?” sau: „Nu se poate să fie așa de rău cum spui tu. în fond, nu te bate”.

Eu le ofer clientelor mele instrumente specifice cu care să contracareze asemenea afirmaţii. Reacţiile nondefensive de protejare a propriei persoane te pot ajuta împotriva sentimentului de vinovăţie pe care ţi-l induce dezaprobarea celorlalţi. Iată câteva formulări prin care îţi poţi afirma poziţia atunci când familia sau prietenii încep să te judece:

îmi pare rău că simţiţi așa, dar decizia asta mă privește pe mine.

- Știu că n-a existat niciodată un divorţ în familie, dar nu pot lăsa asta să mă influenţeze.
- Știu că voi aţi îndurat și-aţi rămas împreună, dar eu nu aleg să fac asta.
- Am nevoie de sprijinul și înţelegerea voastră, nu de sfaturi.
- Vă mulţumesc pentru grija pe care mi-o arătaţi, dar aleg să nu discut despre asta.
- Subiectul acesta nu intră în discuţie.
- Nu fac asta ca să vă rănesc pe voi. O fac pentru mine.
- încetaţi să vă mai învinovăţiţi și încetaţi să mă învinovăţiţi și pe mine.

Reacţiile venite din familie și de la prieteni pot varia între susţinere și dezaprobare totală. Dar, cu cât vor vedea că devii mai puternică și cu cât vei rămâne mai fermă pe poziţie, cu atât mai puţin vei putea fi manipulată prin intermediul sentimentului de vină și al reacţiilor altora.

Reacţiile rudelor au tot felul de motive. Unul dintre motivele principale va fi probabil teama că vei deveni dependentă de ele financiar și/sau emoţional. Când simţi presiunea, amintește-ţi că *ei n-au trăit viaţa ta și n-au simţit ce simţi tu.*

Prieteni bine intenţionaţi ar putea de asemenea să tulbure apele într-un moment în care ţi-ar prinde bine sprijinul lor total. Cuplurile ˇs-ar putea teme că nu veţi mai fi disponibili pentru ieșiri în oraș, alţii, că vei începe să apelezi la ei pentru diverse lucruri. încă o dată, amintește-ţi că, deși ar putea fi bine intenţionaţi, ei nu sunt totuși în pielea ta.

Sentimentul de vinovăţie, atunci când e adecvat situaţiei, ne împiedică să comitem acte sociale dăunătoare. Fără îndoială, el e necesar pentru ca societatea să continue să existe. Dar ceea ce simt multe femei atunci când lasă în urmă o relaţie cu un misogin nu prea are de-a face cu vreo „fărădelege" pe care ar fi comis-o. în cea mai mare parte, sentimentul de vinovăţie provine dintr-un simţ deturnat al responsabilităţii faţă de comportamentul altora, dintr-o nevoie intensă de a primi aprobare și din tendinţa de a te pune pe tine pe ultimul loc. în acest context, el te leagă de mâini și de picioare. Nu face decât să-ţi diminueze foarte mult capacitatea de a ieși dintr-o relaţie distructivă și de a avea grijă de tine însăţi.

Fii pregătită pentru reacţiile partenerului

După cum am văzut, misoginul are nevoie să deţină controlul cu orice preţ, însă, în spatele faţadei de putere, e foarte dependent. Când obiectul dependenţei ameninţă să se îndepărteze de el, ies la iveală toate vechile lui spaime. De aceea, încercările tale de a-l părăsi vor întâmpina, foarte probabil, o rezistenţă puternică. Fiind[ɔr se simte ameninţat, partenerul ar putea manifesta un comportament pe care nu l-ai mai văzut până acum. încă o dată, cu cât ești mai bine pregătită pentru reacţiile lui, cu atât vei fi mai capabilă să faci faţă sentimentelor de vinovăţie și fricii pe care ţi-o stârnesc.

Partenerul care imploră

Momentul de cotitură în cazul lui Nancy a survenit când ea și Jefi se aflau într-o vacanţă mult așteptată în Europa. în prima ședinţă de după întoarcerea acasă, Nancy mi-a relatat:

Știi cât de mult așteptasem vacanţa asta, dar ea ˇs-a transformat într-un dezastru. M-a umilit, a ţipat la mine în locuri publice, m-a lăsat constant fără bani și m-a învinovăţit pentru tot ce nu mergea cum trebuie, inclusiv pentru zborurile întârziate și bagajele pierdute. A fost un monstru. Odată a ieșit valvârtej dintr-un restaurant și m-a lăsat acolo fără un ban. A trebuit să aștept ca un copil neascultător întoarcerea lui, ca să achite nota de plată și

să pot și eu pleca. Călătoria asta n-a făcut decât să intensifice tot ce mergea prost în relaţie. M-a tratat ca pe un bagaj care atârnă prea greu, oriunde am fost. Pe drumul de întoarcere mă hotărâsem deja să-l părăsesc. în avion i-am spus că vreau să divorţez. Eram atât de furioasă, încât, după ce l-am anunţat, am refuzat să mai vorbesc cu el. L-am lăsat să stea acolo și să fiarbă în suc propriu tot drumul până la Los Angeles. în clipa în care am intrat în casă, a început să mă implore și să-și ceară iertare. Mi-a spus că nu știe nici el de ce ˇs-a purtat așa. Eu însă i-am spus că nu mai e cale de întoarcere. Nu eram dispusă să mai accept să fiu tratată așa. Atunci pur și simplu ˇs-a prăbușit. A început să plângă și să suspine ca un copil. Nu-mi venea să cred. Plângea întruna și-mi spunea că mă iubește și că nu poate trăi fără mine. Mi-a zis că va face orice pentru mine numai să nu plec. Era atât de jalnic, încât am cedat. Acum nu mai știu ce să cred.

Se întâmplă adesea ca un bărbat precum Jeff să nu-și ia soţia în serios până când ea nu amenințe să-l părăsească. Uneori, acesta poate fi momentul adevărului pentru relaţie, în orice caz, de data asta Nancy a decis să-i mai acorde o șansă lui Jeff.

Teama mea era că Jeff, care nu reacţionase pozitiv la încrederea în sine și asertivitatea crescânde ale lui Nancy, nu știa să se poarte decât într-un singur fel în căsnicie. Ca ˇs-o poată trata altfel ar fi trebuit să înveţe reacţii și comportamente noi. Totuși, Nancy spera că promisiunile lui din al doisprezecelea ceas vor fi urmate de schimbări substanţiale în comportamentul faţă de ea.

Atmosfera în căsnicia lor a fost calmă și mai plină de iubire timp de câteva săptămâni după întoarcerea acasă, dar Jeff nu ˇs-a ţinut de promisiunea de a veni la consiliere, ci a convins-o pe Nancy că nu are nevoie de ajutor din afară, fiind[ɔr „uite cât de bine ne înţelegem și fără așa ceva”. Din momentul în care ˇs-a simţit din nou în siguranţă și nu ˇs-a mai temut că o pierde, a revenit la comportamentul lui de dinainte. Nancy a fost dezamăgită crunt, și decizia ei de a-l părăsi a devenit definitivă.

Chiar și cel mai abuziv misogin poate deveni disperat atunci când se simte amenințat cu abandonul. Poate să plângă, să implore și chiar să izbucnească în lacrimi. Poate să-și ceară iertare și să promită că se va comporta mai frumos. Poate începe să-ţi amintească de toate clipele minunate pe care le-aţi trăit împreună și să-ţi spună cât de mult te iubește încă și are nevoie de tine. Toate aceste reacţii pot stârni în tine un nou val de compasiune și tandreţe faţă de el.

Întrebarea esenţială pe care trebuie să ţi-o pui înainte de a te răzgândi este: oare scuzele și promisiunile lui de până acum au fost urmate de vreo schimbare comportamentală *de durată7.*

Partenerul autodistructiv

Unii misogini pot deveni autodistructivi atunci când se simt amenințaţi cu abandonul. Lucrul acesta e valabil mai ales în cazul celor care în trecut au fost alcoolici, dependenţi de droguri sau au avut episoade de depresie. O femeie poate ajunge să se teamă că, dacă îl părăsește, partenerul nu va fi capabil să supravieţuiască. El poate să-i alimenteze ideea aceasta și să încerce ˇs-o convingă că trebuie să stea cu el ca să-l protejeze de el însuși.

O clientă de-a mea, al cărei soţ fusese dependent de droguri, a decis să-l părăsească după opt ani de căsnicie, timp în care fusese tratată foarte urât. în noaptea în care i-a spus că vrea să divorţeze, soţul ˇs-a îmbătat foarte tare și a avut un grav accident de automobil. Femeia și-a dat seama că bărbatul încearcă ˇs-o ţină legată de el arătându-se neajutorat și demn de milă, astfel încât ea să rămână și să-l îngrijească. Când a înţeles însă că ea n-are de gând să rămână, soţul a început să amenințe cu sinuciderea. Am sfătuit-o atunci să discute cu cât mai mulţi prieteni și membri ai familiei lui, care puteau să-i asigure un sistem de sprijin în timpul divorţului. Având de partea lui propria familie, soţul ˇs-a simţit mai puţin izolat și disperat, și în cele din urmă criza a trecut.

Nu se poate spune dinainte dacă partenerul va da curs amenințărilor de a-și face rău sieși sau de a se

sinucide. Evident, există oameni care comit și astfel de acte. Dar nu ai nicio garanţie că, dacă rămâi, îl vei salva de el însuși. Iar dacă acesta este motivul pentru care stai, poţi fi practic sigură că partenerul va folosi această formă de șantaj emoţional ori de câte ori se va simţi amenințat cu abandonul.

Există multe resurse de psihoterapie și îngrijire a sănătăţii mintale disponibile pentru a ajuta un individ autodistructiv sau instabil emoţional. Dacă el alege să nu folosească niciuna și în schimb face din tine singura lui sursă de stabilitate emoţională, trebuie să-ţi clarifici ţie înseţi limitele realiste ale responsabilităţii pe care o ai faţă de el. Dacă își intensifică comportamentul autodistructiv, iar tu ai făcut tot ce era posibil ca să-l ajuţi să găsească și alte surse de sprijin și ajutor, e timpul să recunoști că a fi autodistructiv este, în ultimă instanţă, alegerea lui.

Partenerul care recurge la amenințări

Dacă vede decizia ta de a-l părăsi ca pe o trădare, așa cum o văd mulţi misogini, partenerul ar putea deveni răzbunător și ar putea încerca „să-ţi vină de hac”.

Probabil tentativele lui de răzbunare se vor concentra asupra acelor aspecte pe care le controlează cel mai intens în cadrul relaţiei voastre.

Dacă întotdeauna a gestionat el banii, ar putea amenința că-ţi retrage orice sprijin financiar. Cu cât ești mai dependentă pecuniar de el, cu atât amenințările lui vor părea să aibă mai multă greutate. Ar putea amenința să-ţi ia toate cardurile de credit, să-ţi închidă conturile bancare și să te convingă că are puterea de a te ruina.

Dacă știe că ești vulnerabilă în rolul tău de mamă, partenerul ar putea folosi custodia ca pe o amenințare la adresa ta. Ar putea să-ţi spună că, dacă tu vrei să pleci, n-ai decât. El și copiii nu pleacă nicăieri.

Dacă te temi că poate pune în aplicare amenințările împotriva ta, e esenţial să obţii consiliere legală competentă. Cea mai bună apărare o reprezintă cunoaşterea drepturilor tale legate de bani, proprietate și custodie.

Nu juca rolul victimei și nu lăsa decizii importante în seama partenerului doar pentru că te simţi vinovată că-l părăsești. Sunt șanse mari ca multe dintre amenințările lui să fie nefondate. Nu uita, obiceiul lui e să recurgă la intimidări, și adesea, când iei atitudine în faţa unui astfel de om, el va da înapoi. Vei fi mult mai puţin speriată atunci când îţi vei cunoaşte drepturile legale.

Un cuvânt de avertizare

Dacă partenerul te amenință cu violența fizică pe tine sau pe copii, îţi recomand cu toată insistența să fii precaută și să găsești un loc sigur unde să stai până când aspectele legale ale divorţului sunt puse la punct. Despărţirea reprezintă testul suprem de stres pentru un misogin. Subliniez în mod deosebit că un bărbat care nu a fost niciodată violent până acum poate deveni astfel în acest moment.

Planifică dinainte

Atunci când hotărăști să ieși dintr-o relaţie, te confrunţi cu numeroase incertitudini legate de viitor. Cu cât știi mai bine încotro te îndrepţi și cum ajungi acolo, cu atât mai puţin înspăimântătoare va fi pentru tine perioada aceasta.

Orice decizie de viaţă e mai ușor de luat dacă *planifici dinainte.* Planurile pun ordine și furnizează o structură și o hartă pentru viitor acolo unde altminteri ţi se pare că e un haos.

Fiecare femeie, în funcţie de situaţia ei, de vârstă și de experienţa de viaţă, va avea tipul ei de plan. Nancy nu mai lucrase de mai bine de patru ani atunci când a decis să-l părăsească pe Jeff. în acei ani, piaţa muncii ajunsese ˟s-o sperie și ea începuse să se îndoiască de propria capacitate de a-și găsi o slujbă. Iar înfăţișarea i se schimbase atât de drastic, încât întoarcerea în industria modei i se părea nerealistă. Mai știa și că Jeff avea să se războiască crunt cu ea în privinţa banilor și a ceea ce deţineau în comun. Ca avocat, avea să fie un oponent redutabil.

Primul lucru pe care trebuia să-l facă Nancy era să

consulte un avocat, ca să afle la ce se putea aștepta în caz de divorţ. Se temea totuși, fiind[ɔ- Jeff îi verifica toate cheltuielile și ar fi putut afla că fusese la un avocat. La sugestia mea, a găsit un avocat specializat în divorţuri care nu cerea taxă pentru prima consultaţie.

Din cauză că Jeff fusese foarte secretos în privinţa banilor, Nancy habar n-avea care erau bunurile lor, în realitate. Prin urmare, pasul următor a fost să elaboreze împreună cu avocatul un plan prin care să-și protejeze pe cât putea interesele financiare, astfel încât să-și poată câştiga existenţa fără să fie total dependentă de bunurile care aveau să-i revină în urma divorţului.

Nancy nu era hotărâtă în privinţa carierei. Abilităţile ei și experienţa anterioară îi permiteau să facă multe, dar avea nevoie de un obiectiv specific spre care să se îndrepte. I-am sugerat să scrie o listă cu slujbele care o interesau și să adauge instruirea profesională necesară, abilităţile ei și plusurile, respectiv minusurile fiecărui job. Iată lista pe care mi-a adus-o după o săptămână:

POZIŢIE	PLUSURI	MINUSURI	INSTRUIRE NECESARĂ
coordonator de magazin de modă	Se câştigă bine. Port haine frumoase. Călătoresc în interes de serviciu. Am experienţă. Mă bucur de recunoaştere.	E o concurenţă acerbă. Sunt supraponderală. Banii câştigaţi nu merită stresul și competiţia.	niciuna
medic veterinar	Iubesc animalele, îmi place	Studiile costă. Se intră greu la facultate.	patru ani

	știinţa. E o meserie respectată. Se câştigă bine.	Formarea profesională durează prea mult.	
secretară	Am abilităţi şi experienţă în munca de birou. Primesc plusuri la salariu.	Urăsc munca de birou. E plictisitor. Nu se câştigă mult.	niciu na
agent de turism	Pot să călătoresc, întâlnesc oameni noi. Văd locuri noi. Vorbesc trei limbi străine. Știu ce vor oamenii de la un agent.	Școala costă 700 de dolari.	un curs de zece săptămâni

Dacă te gândești să-ţi schimbi profesia sau să iei o carieră de la zero, genul acesta de listă cu obiective te poate ajuta să-ţi vezi punctele forte și punctele slabe, ce ţi-ar plăcea și ce nu ţi-ar plăcea să faci și de ce instruire profesională ai putea avea nevoie. Nancy a constatat că postul de agent de turism aduna cele mai multe plusuri. Era doar nevoie de o perioadă de instruire și de o cheltuială iniţială. Ea avea un mic cont de economii rămase de pe vremea când lucra și ˇs-a hotărât să-l folosească în acest scop.

De îndată ce a luat decizia, a început să se teamă că

Jeff ar putea să „n-o lase” să se înscrie la cursul de agent de turism. I-am spus că, deși inițial soțul ei ˇs-ar fi ˇîmpotrivit într-o anumită măsură, din clipa în care avea să-și dea seama cât e de hotărâtă, probabil avea ˇs-o lase în pace, mai ales că era dispusă să plătească pentru curs doar din banii ei. Spre surprinderea ei însă, Jeff abia dacă a observat că ea avea o nouă preocupare.

Celălalt aspect care o îngrijora pe Nancy era că nu e cinstită cu Jeff în privința planurilor ei pe termen lung. începeam să semănăm, după părerea ei, cu două conspiratoare care complotează pe la spatele lui.

NANCY: Nu se cheamă că îl mint de fapt în privința motivului pentru care mă duc la școală?

SUSAN: Ce ˇs-ar întâmpla dacă nu i-ai ascunde informația asta?

NANCY: Și-ar pune în funcțiune toată mașinăria legală împotriva mea. Probabil că nu mi-ar mai da niciun ban sau poate chiar m-ar da afară din casă.

SUSAN: Și atunci nu e acesta un preț prea mare pentru sinceritate?

Evident, când ai de-a face cu o persoană care manifestă bunăvoință și preocupare față de soarta ta, e de dorit să fii complet onest; dar Nancy se măritase cu un om care putea deveni răzbunător și rău. Jeff era fără îndoială mai îngrijorat de pierderea controlului asupra ei decât de ce își dorea sau simțea ea.

A ascunde informații de o persoană imprevizibilă, schimbătoare și răzbunătoare e o strategie de supraviețuire. Misoginii nu acționează rezonabil sau corect cu partenerele. Prin urmare, e extrem de important să faci orice trebuie făcut ca să te protejezi. Poate că va fi nevoie să ascunzi de el anumite informații. Nu e nimic nobil în a fi cinstit atunci când știi de la început că răsplata va fi un tratament abuziv.

Planurile tale pot include găsirea unei locuințe, a unor modalități de întreținere a copiilor sau descoperirea unor mijloace prin care să combați singurătatea și izolarea. Alcătuirea unei liste cu obiectivele tale și cu

strategiile de a le atinge te poate ajuta să-ţi mai diminuezi frica de necunoscut.

Perioada de timp pe care îţi faci planuri poate varia foarte mult, în funcţie de circumstanţele cu care te confrunţi. Una dintre clientele mele a decis că va divorţa de soţul ei după ce fiica ei cea mai mică va termina liceul. A hotărât să aștepte cei doi ani până atunci fiind[ɔ- știa cât de mult avea să-i afecteze divorţul întreaga familie, în special pe mezină. Alte femei, precum Jackie și Rosalind, pot pleca din relaţie oricând vor. în astfel de cazuri, planurile de viitor se focalizează asupra modalităţilor de combatere a singurătăţii.

Multe femei constată că elaborarea planurilor de viitor le oferă speranţă, chiar dacă poate să fie nevoie de timp pentru punerea lor în practică și pot avea câteva începuturi ratate înainte de a se pune efectiv în mișcare. Le amintesc întotdeauna clientelor mele că începuturile ratate nu sunt un semn de eșec și nici nu sugerează că planul lor ar fi greșit. Sunt o manifestare a anxietăţii și fricii care fac inevitabil parte din orice schimbare majoră în viaţă. Rămânând fidelă obiectivului tău, în ciuda unor începuturi dificile, îţi vei consolida tăria interioară.

La ce să te aștepţi după ce ieși din relaţie

Relaţiile apropiate nu se încheie lesne. încheierea lor legală, care pare adeseori a fi cea mai dificilă, ar putea să fie de fapt mai ușoară decât cea emoţională, fiind[ɔ- ea e definitivă, cel puţin în ochii legii. încheierea emoţională în schimb poate fi mult mai dureroasă și poate dura mai mult. Inima ar putea să te ţină agăţată de relaţie multă vreme după ce mintea sau tribunalul ţi-au spus că ˇs-a sfârșit.

Încheierea emoţională a unei relaţii în ciuda faptului că știe cât de urât a fost tratată, legăturile emoţionale dintre o femeie și partenerul ei misogin pot ˇs-o tragă înapoi spre el chiar și după ce relaţia a luat sfârșit. După cum spuneam mai devreme, relaţia cu un misogin poate da dependenţă. Cu cât a fost mai toxică, cu atât ˇs-ar putea ca femeii să-i fie mai greu ˇs-o încheie din punct de vedere emoţional. La fel ca în cazul dependenţei de droguri, cu

cât drogul e mai puternic, cu cât trecerile de la o extremă la alta au fost mai intense, cu atât e mai greu de pus capăt dependenţei.

Atunci când îl vrei înapoi

Laura l-a părăsit pe Bob și a depus dosarul de divorţ după un episod umilitor pentru ea, care a avut loc la o petrecere de Anul Nou. Dar, multă vreme după despărţire, trăirile ei au rămas confuze.

Se purtase urât cu mine toată seara, iar eu tot încercam să-l împac luându-l de braţ și fiind afectuoasă, oferindu-i toată atenţia mea. Dar nimic din ce făceam nu era bine. Dacă îl luam de braţ, n-o făceam cum trebuia. Dacă interacţionam cu ceilalţi invitaţi, iar nu era bine. Se purta mizerabil. La un moment dat, în timp ce stăteam de vorbă cu un cuplu despre mișcarea de eliberare a femeilor, a venit și el și a început să asculte, și brusc mi-a aruncat pur și simplu băutura în faţă. Am rămas cu gura căscată. Mai făcuse unele chestii nasoale până atunci, dar cu asta a pus capac! M-am ridicat, mi-am luat lucrurile și am plecat. M-a urmărit până în parcare, ţipând ca nebunul. Când a văzut că nu-l ascult, m-a apucat de mânecă și mi-a sfâșiat-o, ţipând: „Eşti soţia mea și, atunci când vorbesc cu tine, stai pe loc și mă asculţi!” I-am zis: „Las-o baltă! N-ai să mă mai umilești. Nu sunt obligată să-ţi suport mizeriile la nesfârșit”. Atunci și-a scos verigheta și a aruncat-o pe jos. Nu mi-a venit să cred. Dar în clipa aceea pentru mine ˝s-a terminat. Am știut că nu mai pot să trăiesc cu omul ăsta. Nu m-am dus acasă în noaptea aceea și am divorţat imediat după, însă de atunci parcă nu putem pur și simplu să stăm departe unul de celălalt. Nu știu de ce, dar ˝s-ar zice că nu pot să-l las, de fapt, să plece din viaţa mea.

Chiar și după divorţ, Laura a continuat să se vadă cu Bob, să se culce cu el și să fie obsedată de persoana lui. Avea impresia că e condamnată să rămână agăţată de el tot restul vieţii.

I-am spus că ca orice alt dependent: nu-i era suficientă o doză mică din ceea ce-i dădea dependenţă. Așa că trebuia să se „dezintoxice” și o vreme să nu se mai vadă

deloc cu Bob.

I-am spus ceea ce le spun tuturor clientelor mele care încearcă să pună capăt unor asemenea relaţii: trebuie să încheie un contract cu ele însele în care să afirme că, timp de cel puţin trei luni, nu vor avea absolut niciun fel de contact social sau sexual cu fostul partener. Dacă sunt la mijloc copii sau chesţiuni legale nerezolvate, evident că vor trebui să ţină legătura. însă a stabili vizite ca el să-și vadă copiii sau întâlniri cu avocaţii nu înseamnă să ieși cu el în oraș sau să te culci cu el.

Laura a fost de acord cu termenii contractuali. La o săptămână după ce întrerupsese contactul cu Bob, mi-a spus:

Mă simt foarte rău tot timpul. M-am pricopsit cu o răceală imediat după aceea și mă trezesc plângând în mașină tot drumul până la serviciu și înapoi spre casă. Mi se pare că n-o să mă mai simt niciodată bine și că n-o să mă mai pot opri din plâns.

Ca în cazul oricărei dependenţe, existau simptome de sevraj, dar, așa cum se întâmplă de obicei, odată ce a trecut de primele câteva săptămâni, Laura a observat că se gândește mai rar la Bob, se simte mai ușoară și mai liberă și că, deși încă tânjește după prezenţa lui fizică, suferinţa i se atenuează constant.

Îndemn toate femeile care au încheiat o relaţie cu un misogin să facă un astfel de contract cu sine. închipuie-ţi că e *hotărârea ta de divorţ emoţional.* Până ce nu vei face asta, vei continua să rămâi căsătorită, indiferent ce scrie în hotărârea ta de divorţ legal.

După ce ˚s-a despărţit de Mark, Jackie a fost uimită să constate că mare parte din furia ei faţă de el a început să dispară și că îşi dorea să fie din nou împreună. Se gândea la momentele minunate pe care le petrecuseră, la cât de îndrăgostiţi erau și la cât de bine se simţea uneori cu el. Poate că și tu te trezești, în această etapă, gândind ceva de genul:

Nu se poate să fi fost chiar așa de rău cum îmi amintesc eu.

- Chiar ne-am distrat împreună.
- Pare atât de nefericit când vorbesc cu el. Mi se rupe sufletul.
- Poate că plecarea mea l-a făcut să vadă altfel lucrurile.

Acum ne putem împăca și o vom lua de la capăt.

Am investit mulţi ani în relaţia asta. Nu pot ˇs-o las să se ducă așa de râpă.

- Dacă mi-e atât de dor de el, poate că a fost o greșeală să-l părăsesc.

În această etapă, femeile încep adesea să minimalizeze motivele de supărare ca să-și justifice dorinţa de a relua legătura cu partenerul. Jackie a avut nevoie de toată forţa ei ca să combată această tendinţă. Ca să nu se lase biruită de slăbiciune, a conceput o tehnică inteligentă:

Mă trezeam gândindu-mă obsesiv la cât de bine mă simţeam când mă ţinea în braţe, la cum mirosea, la forţa braţelor lui, și-mi ziceam: „O, Doamne! Am nevoie să simt asta din nou”. în astfel de momente, îmi *impuneam* să mă duc în debara și să iau de-acolo o cutie cu cecuri pe care le completase el în timpul căsniciei noastre și care fuseseră toate folosite pentru afacerile lui nesăbuite, lipsite de orice rezultat. Mă uitam la cecurile de cinci mii de dolari, zece mii, douăzeci de mii... toţi banii pe care îi împrumutase de la familia mea, toţi banii pe care îi câştigasem eu, ţinând concomitent două locuri de muncă ca să putem să supravieţuim, în timp ce el nu știa cum să-i cheltuie mai repede. Și dorinţa intensă de a fi cu el pe care o simţisem până atunci se evapora. Strategia asta a funcţionat de fiecare dată.

În această etapă a despărţirii, poţi folosi și tu o metodă asemănătoare ca să combaţi dorinţa de a te întoarce la fostul partener. Consultă din nou lista pe care ai alcătuit-o la paginile 194 – 195, „Cum se poartă partenerul tău”. Concentrează-te asupra uneia sau a doua scene anume care ţi ˇs-au părut îngrozitoare. Recreează întregul scenariu în minte. Vizualizează-i faţa, caută să-i auzi în minte vocea și rememorează cât mai multe cuvinte. Cel mai important e să-ţi amintești *cum te simţeai în acele*

momente. Apoi întreabă-te dacă mai vrei să te simţi aşa.

Confuzia după o despărţire e normală. Ea este și mai greu de gestionat în cazul despărţirii de un misogin, deoarece, atunci când acesta vrea să te recucerească, comportamentul lui de tip „Jekyll și Hyde” îi permite să fie exact bărbatul pe care ţi-l dorești. E maestru în arta seducţiei. îţi cunoaşte vulnerabilităţile și știe cum să le exploateze în scop personal, însă, dacă cedezi ispitei lui și te întorci, va reveni la vechiul comportament. Nu uita, el nu a făcut niciun efort real de a se schimba atunci când eraţi împreună. Poate că veţi avea o scurtă perioadă de calm sau chiar niște momente fericite, dar, în curând, comportamentul lui menit să te controleze și să te umilească va reveni în forţă. Și poate că de data asta va fi chiar mai rău, fiind[ə- are în plus justificarea de a se răzbuna pe tine pentru că l-ai abandonat.

Divorţul emoţional este cea mai dificilă perioadă prin care trece o femeie după despărţirea de un misogin. încheierea relaţiei va fi pentru ea aproape ca moartea cuiva din familie. E o moarte a speranţelor ei, a modului ei de viaţă și a felului în care se percepuse ca parte a unui cuplu. La fel ca în cazul oricărei morţi, ea trebuie jelită. Dacă nu treci prin acest proces de doliu, mai târziu el se va întoarce și te va bântui. Acceptă că durerea e esenţială pentru vindecare. Ţipă, plângi, urlă, lovește perna și, cel mai important, folosește-te de tot sprijinul, alinarea și prietenia pe care le poţi găsi. E un semn de putere să ceri ajutor atunci când ai nevoie și e un semn de slăbiciune să cedezi vechii voci din sinea ta care te dojenește cu asprime că treci printr-o suferinţă.

Când începi să te simţi mai bine în această perioadă se mai întâmplă un lucru, care e nou și minunat. Brusc, îţi dai seama că *nu mai e nevoie să te justifici, să explici sau să ceri scuze nimănui.* Poţi să iei singură deciziile, fără teama de cum ar putea reacţiona partenerul. Rosalind a fost încântată că nu mai trebuie să „meargă pe vârfuri” și, deși uneori se simţea nesigură pe ea, avea totodată un sentiment de exaltare la gândul că nimeni altcineva nu-i

mai conducea viaţa. Mi-a spus:

Pe vremea când eram cu Jim, tensiunea în casă era atât de densă, încât o tăiai cu cuţitul. Acum vin acasă seara și mă simt în siguranţă și confortabil. E din nou locul meu, nu al lui. Și, chiar dacă sunt deprimată uneori, tot e mult mai bine decât era pe vremea când mă simţeam incapabilă și îngrozitoare în prezenţa lui.

Singurătatea și depresia lui Rosalind începeau să fie înlocuite treptat de o tărie interioară și o atitudine fermă în legătură cu munca ei și cu noua ei viaţă. I-am sugerat ca, de câte ori se gândește să se întoarcă la Jim sau se teme de ceea ce îi rezervă viitorul, să-și spună cu voce tare: „Nu voi mai lăsa pe nimeni să mă trateze vreodată urât”.

Cum îi ajuţi pe copii să depășească momentul

Despărţirea e un moment foarte derutant pentru copii, dar, când o familie marcată de misoginism se destramă, iar tatăl dispare din peisaj, efectele pozitive asupra copiilor se văd de regulă imediat. Multe femei mi-au relatat că, după divorţ, copiii au început să aibă rezultate mai bune la școală și au fost mai fericiţi și mai puţin anxioși. După cum mi-a povestit Jackie:

Tuturor ne e mai bine acum, după ce Mark a ieșit din viaţa noastră. Avem un cămin liniștit. Fiul meu ia note mai mari la școală, iar fiicei mele îi place să vină acasă. înainte inventa motive să nu stea pe-acasă din cauză că atmosfera era foarte tensionată și toţi eram nefericiţi. Acum amândoi îşi aduc prietenii în vizită la noi, lucru pe care Mark nu-l permitea niciodată. Iar când veneau totuși, îi critica și se lua întruna de ei. Acum ne simţim ca o adevărată familie.

Sfatul meu este ca, în această perioadă de reacomodare, să le explici copiilor exact *de ce* ai ieșit din relaţie. în termeni foarte clari, comunică-le că ceea ce au văzut și au trăit a fost adevărat. Tafi era o persoană furioasă, obsedată de control; era imprevizibil și adesea înfricoșător. Evident, cu cât sunt mai mari, cu atât copiii vor putea înţelege mai multe, dar până și copiilor mici trebuie să li se spună că un comportament abuziv nu e

acceptabil.

Îmi dau seama că, în majoritatea cazurilor, copiii, în special cei mici, vor continua să aibă o relaţie cu tatăl sau tatăl vitreg. Faptul că le comunici aceste lucruri le-ar putea afecta legătura cu el, dar e mult mai important să pui binele lor mai presus de binele fostului partener.

Onestitatea ta faţă de copii validează ceea ce ei au știut tot timpul, la un anumit nivel. Atunci când le confirmi că percepţiile lor sunt corecte, îi eliberezi de sentimentul de vinovăţie pe care poate că l-au avut în legătură cu problemele familiei. Plasând responsabilitatea pentru comportamentul urât acolo unde îi e locul – în seama adulţilor din familie –, îi eliberezi de viitoare tipare ale urii de sine.

Una dintre cele mai importante părţi ale acestui proces de validare constă în a recunoaşte în faţa copiilor că nu au fost protejaţi în mod corespunzător de furia tatălui lor. Jackie a fost de acord că trebuia să facă lucrul acesta cu copiii, dar îi era îngrozitor de rușine de eșecul ei. I-am spus să le explice copiilor că nu-i apărase de el din cauză că nu știuse să se apere nici pe ea însăși și că e bine să le dea ocazia să-și exprime și ei sentimentele faţă de ea. Ulterior mi-a relatat:

A fost un episod în care am plâns foarte mult. Mi-a venit greu să-mi găsesc cuvintele necesare. Le-am spus că îmi pare rău că îi îngăduisem tatălui lor să îi sperie și să îi umilească atât. Le-am spus că ei nu făcuseră nimic pentru care să merite să fie trataţi așa de Mark. Am încercat să-i asigur că învăţasem foarte multe de atunci și că n-aș mai permite niciodată să se întâmple așa ceva. Copiii mei au fost atât de minunaţi încât m-au făcut să plâng. Mi-am zis: „Mami, noi te iertăm. Tu când ai de gând să te ierţi?”

În meseria mea de psihoterapeut am văzut mulţi oameni care tânjeau după genul acesta de validare de la părinţi. E un dar imens pentru copiii tăi să fii sinceră și deschisă cu ei în privinţa acestor experienţe dureroase. Un dialog ca acela pe care Jackie l-a avut cu copiii ei poate contribui mai mult decât îţi imaginezi la refacerea stimei

lor de sine deteriorate și a încrederii lor în tine ca părinte iubitor. Mai mult decât orice altceva, el va consolida relaţia ta cu copiii într-un mod benefic.

Întoarcerea la tine însăţi

Orice femeie care a fost într-o relaţie de lungă durată cu un misogin a trebuit să renunţe la anumite părţi din ea ca să menţină pacea în casă. Poate că a trebuit să renunţi la o carieră promiţătoare sau ˇs-o neglijezi, să abandonezi studii sau alte activităţi și interese pe care partenerul nu le aproba. Poate că a trebuit să încetezi să te mai vezi cu oameni importanţi din viaţa ta din cauză că el era gelos sau se simţea ameninţat. Cât de încântată vei fi să-ţi dai seama că acum nu te mai împiedică nimic să te întorci la toate aceste lucruri preţioase!

Regăsește ceea ce ai pierdut

Lucrurile și persoanele la care ai fost nevoită să renunţi pentru a păstra pacea în relaţie vor intra probabil în patru categorii de bază, pe care le-am enumerat mai jos. Alcătuiește-ţi, pe baza lor, propria listă.

Capitolul 16

OBIECTIVE ȘI ASPIRAŢII	CREDINŢE ȘI OPINII	OAMENI	ACTIVITĂŢI ȘI INTERESE
dezvoltarea profesională	credinţe religioase și/ sau politice care veneau în conflict cu ale lui	Întâlniri cu prieteni vechi	sporturi (de pildă tenis, schi), mers la sală

313

După ce și-a încheiat relaţia distructivă cu Jim, Rosalind a început să-și recupereze nu doar afacerea și încrederea în sine, ci și alte îndeletniciri neglijate. Iată ce

mi-a povestit:

Am mult mai multă energie și fonduri disponibile acum, că el a ieșit din viaţa mea. Nu-mi dădusem seama niciodată în câte feluri mă sugea de puteri. Nu numai că îmi reorganizez magazinul, dar am reușit să mă reapuc de pictat porţelan, ceea ce nu-mi puteam

obţinerea unei diplome obţinerea unui loc de muncă participarea la un program de instruire participarea la ateliere	opinii despre oameni, lume în general și evenimente valori și principii morale	timp petrecut cu familia timp petrecut cu copiii vizite din partea celor apropiaţi prieteni noi	participarea la un club (de pildă, de bridge, de dezbateri, de ciclism, un cor) participarea la evenimente muzicale, teatrale sau cinematografice ieșiri cu cortul în natură, drumeţii sau alte activităţi în aer liber cursuri pe care să le faci pur și simplu din pasiune (de gătit, de exemplu, de limbi străine, de

			artă sau de dans)

permite când eram cu Jim. Ţii minte că ţi-am spus că rezervasem o parte din magazin pentru afacerea lui cu restaurare de mobilă? Ei bine, folosesc spaţiul acela pentru un nou cuptor de ars și o etuvă. Pot să stau la magazin și în același timp să-mi pictez porţelanurile, ceea ce îmi place la nebunie. Văd că mă pricep din ce în ce mai bine la asta, așa că am decis să fac un catalog numai cu lucrări de porţelan pictat. Vin în completarea artei publicitare pe care am comercializat-o mereu. Am eliberat o parte din vitrină ca să-mi expun acolo obiectele din porţelan. încep să se vândă, iar eu sunt atât de încântată de mine însămi, încât nu-mi mai încap în piele.

M-a emoţionat să văd cât de mândră se simţea Rosalind de realizările ei și am fost extrem de mișcată când mi-a oferit una dintre vazele ei de porţelan, splendid pictată, în semn de apreciere pentru munca asiduă pe care o depuseserăm împreună.

O relaţie toxică consumă o cantitate uriașă de energie. Nimic nu e mai extenuant decât tensiunea și conflictul și nimic mai încântător și mai energizant decât angajamentul că vei fi bună cu tine și-ţi vei da voie să fii așa cum ești tu. Multe femei au această experienţă a renașterii în momentul când încep să readucă în viaţa lor lucrurile la care ţineau cândva.

Îmbunătăţirea dramatică a căsniciei lui Carol și Ben ˇs-a datorat în parte faptului că ea a rămas fermă în decizia ei de a urma cursurile pe care și le dorea și de a lua o diplomă. Ben a constatat, spre uimirea lui, că femeia în care se transformase acum soţia lui era fascinantă și mult mai atrăgătoare decât femeia pe care încercase el ˇs-o modeleze. La ultima noastră întâlnire, mi-a spus:

În trecut, tot ce-mi doream era să fiu cu cineva care n-o să mă părăsească. Cel mai rău lucru la care mă puteam gândi era că, dacă ea e în stare să se descurce singură, atunci poate la fel de bine să și plece. Dar acum, că sunt

mai încrezător în mine, nu mă mai tem așa de mult. Carol și-a terminat studiile și are un serviciu, și, drept să-ţi spun, sunt foarte mândru de ea. Nu mai e fetiţa dependentă de până acum. E o persoană adultă în toată puterea cuvântului. Ia atitudine – și vrei să-ţi spun ceva? îmi place! E mai plăcut așa. E vie și interesantă. îţi spun, astăzi sunt mai îndrăgostit de ea decât am fost în toată viaţa mea.

A fost minunat să văd cum această căsnicie care dura de douăzeci și șapte de ani se transformă într-o asemenea sursă de inspiraţie și redescoperire.

Jackie nu renunţase la obiectivele ei educaţionale sau profesionale, dar renunţase la mulţi prieteni și la micile plăceri care însemnau mult pentru ea. Unul dintre lucrurile pe care le-a recăpătat după plecarea lui Mark a fost plăcerea de a merge la cinematograf cu prietenii.

Nu mai fusesem la cinematograf de ani de zile, din cauză că lui Mark nu-i plăcea. Nu era nicio problemă dacă stăteam și ne uitam la televizor încontinuu, dar, dacă ieșeam la un film, el devenea așa de nesuferit, încât pur și simplu nu merita efortul. Anunţa cu voce tare, de îndată ce intram în sala de cinema: „Sper să fie bun filmul, că altfel…” Iar dacă nu era, vina era a mea, pentru că îl târâsem acolo. Mă făcea să mă simt atât de încordată, încât îmi venea greu să mă bucur vreodată de un film văzut împreună cu el. Dar acum am un grup de prieteni cu care pot să merg la cinema, inclusiv un tip cu care ies mai nou și care e înnebunit după filme. E foarte plăcut să mă duc la un film și să nu-mi fac griji că mă face cineva de râs sau că mă trage la răspundere dacă filmul nu e bun.

E important să nu minimalizezi valoarea intereselor și activităţilor care îţi plac. Dacă sunt importante pentru tine, înseamnă că fac parte integrantă din ceea ce ești tu. A putea să mergi la cinema fără niciun stres nu sună a mare realizare, dar pentru Jackie era o schimbare care o costase mult, o schimbare în capacitatea ei de a face ce-și dorea fără să se teamă că nu va primi aprobarea altcuiva pentru asta.

De ce e bine să ai și alte preocupări în viaţă

Multe femei caută să-și obţină aproape toată satisfacţia emoţională din relaţia cu partenerul lor. în cazul unei femei aflate într-o relaţie cu un misogin, problema este nu numai că el îi îngustează lumea, ci că o poate face să accepte orice fel de tratament din cauză că ea are prea puţine alte lucruri care să-i ofere susţinere în viaţă. Când se căsătorise cu Jeff, Nancy renunţase nu numai la carieră, ci și la mulţi prieteni. Odată ce și-a recâştigat în mare parte încrederea în sine în cadrul ședinţelor de psihoterapie, a început să reia legătura cu mulţi dintre ei. Prietenii îi simţiseră lipsa, iar Nancy uitase cât de bine se distra când ieșeau împreună. De asemenea, a constatat că, odată ce terminase cursul de agent de turism și începuse să lucreze, devenise mult mai puţin vulnerabilă la comportamentul ostil al lui Jeff. Faptul că îşi diversificase viaţa îi oferea o perspectivă nouă asupra ei înseși și a căsniciei: Nancy a încetat să-și mai împovăreze relaţia cu prea multe solicitări, nevoi și așteptări la nivel emoţional. Când a încheiat terapia, încă nu știa sigur dacă vrea sau nu să rămână cu Jeff. Dar știa că e suficient de sigură pe ea încât să nu se teamă să ia decizia de a-l părăsi în caz că era nevoită, deoarece nu mai aștepta ca împlinirea ei în viaţă să vină numai din căsnicie.

Multe femei sunt sincer surprinse de încrederea în sine și entuziasmul pe care le aduc cu sine această extindere a orizonturilor și faptul că devin mai independente. O ascultătoare care a sunat recent la emisiunea mea de la radio mi-a spus:

Am o poveste minunată pe care vreau să v-o împărtășesc ţie și ascultătorilor tăi. Am cincizeci și opt de ani și am fost căsătorită timp de peste patruzeci de ani cu un bărbat care m-a abuzat emoţional. Nu știu cum, dar în cele din urmă mi-am adunat curajul de a ieși din această relaţie. Vreau să-ţi spun asta, fiind[ɔ- la început am fost realmente îngrozită. Nu mai lucrasem niciodată și nu credeam că mă va angaja cineva, dar am găsit de lucru într-un magazin de piese de schimb, la preluarea comenzilor. întâlnesc în fiecare zi o mulţime de oameni. Ies

în oraș, mă duc la dansuri populare și mă distrez de minune.

E important ca fiecare femeie să reţină un lucru: cu cât are mai multe preocupări în viaţă, separat de tot ce face legat de partener, cu atât mai bine se va simţi în pielea ei și cu atât mai puţin se va panica în faţa oricăror schimbări majore.

Sigur că nimic din toate astea nu are drept scop diminuarea sau minimalizarea valorii pe care o are plăcerea derivată din relaţie. Cu toţii avem o dorinţă fundamentală, omenească de a ne apropia de altcineva și de a forma un cuplu. Dar a face parte dintr-un cuplu n-ar trebui să însemne să-ţi limitezi universul personal sau să te pierzi pe tine.

Ce câştigă copiii de pe urma noii tale puteri

Unul din marile beneficii ale recâştigării propriei identităţi este că îţi oferă șansa de a anula multe dintre exemplele și mesajele negative pe care e posibil să le fi preluat copiii tăi. Femeile îşi exprimă adeseori îngrijorarea că fiii lor ar putea deveni misogini, iar fiicele ar putea deveni victime, după ce 318

au petrecut mulţi ani într-o familie cu un misogin. Răspunsul meu este că, indiferent cât de mari ar fi copiii, din momentul în care ciclul misoginismului e întrerupt și se produce o schimbare dramatică în comportamentul mamei, ceea ce au învăţat ei despre comportamentul bărbaţilor și femeilor se poate modifica în mare măsură.

Curajul unei femei de a-și reclădi viaţa și de a recupera ceea ce o definește ca individ creează un nou și puternic model de urmat pentru copiii ei. Fiii vor începe să considere femeile valoroase și demne de respect, în vreme ce fiicele vor învăţa că și ele sunt valoroase și merită să fie tratate frumos. Copiii sunt extrem de rezilienţi și flexibili. Dacă îşi văd mama fericită și încrezătoare în ea însăși, sentimentul lor de bine e și el amplificat. Prin urmare, cel mai bun învăţător din lume al copiilor tăi este noul comportament care denotă încredere în tine.

Cum să nu intri din nou într-o astfel de relaţie

La finalul terapiei, Rosalind se simţea foarte bine în pielea ei și era mulţumită de cum îi mergea afacerea și de noile sale realizări. N-o mai văzusem de vreo șase luni când, într-o după-amiază, am primit un apel telefonic de la ea. A doua zi a intrat în biroul meu foarte agitată, iar discuţia noastră a decurs cam așa:

ROSALIND: O iau de la capăt. Am întâlnit un bărbat pe nume Leɔ. Arată foarte bine și e foarte interesant, dar încep să se întâmple aceleași chestii care se întâmplau cu Jim. De ce simt nevoia să fac asta întruna? Ce e în neregulă cu mine?

SUSAN: Spune-mi ce ˟s-a întâmplat.

ROSALIND: Am fost într-o excursie cu Leɔ. Chiar îmi place să facem drumeţii împreună, dar acum câteva zile urcam o pantă foarte abruptă și n-am putut să ţin pasul cu el. Mă străduiam din răsputeri, dar nu reușeam. L-am rugat să meargă mai încet și a refuzat tăios. Apoi ˟s-a înfuriat pe mine și a început să ţipe că sunt o vacă leneșă și că ce sens are să plec pe munte dacă nu vreau să fac efort fizic. Am avut senzaţia că sunt ca o piatră de moară agăţată de gâtul lui, așa că în cele din urmă am renunţat, m-am întors la mașină și l-am aşteptat acolo. A venit și el după două ore, furios din cale-afară. Mi-a zis că îi stricasem drumeţia şi că ar fi trebuit să-şi dea seama ***9 9 9***

că nu e cazul să ia o babă ca mine în excursie. Am început să fac ce fac eu mereu, adică să-mi cer scuze și să dau vina pe mine, chiar dacă eram foarte rănită. Dar la un moment dat mi-am luat seama și ţin minte că mi-am zis: „De ce îmi cer scuze? Doar el e cel care se poartă ca un idiot, nu eu”. Și am înţeles că iar o zbârcisem. Alesesem tot unul de-ăsta. Am fost atât de supărată pe mine, încât a trebuit să vin la tine să-ţi spun.

SUSAN: Mai întâi de toate, dă-mi voie să-ţi spun că îmi relatezi o excelentă poveste de succes. Când vei înceta să te mai mustri așa de aspru și te vei privi cu mai multă îngăduinţă, vei vedea cât de repede ţi-ai identificat sentimentele și reacţiile și ai priceput că erai abuzată.

De fapt, Rosalind avusese foarte bine grijă de ea

însăși. Se oprise atunci când își dăduse seama că își cere scuze, văzuse că Leɔ era cel care se purta urât, nu ea, și, cel mai important, când constatase că Leɔ o făcea să se simtă rău în pielea ei, devenise atentă. Nu exista nimic în povestea ei care să indice că e sortită să aleagă numai bărbaţi misogini.

Comportamentele vechi nu dispar peste noapte. Schimbările se fac întotdeauna cu doi pași înainte și unul înapoi. Faptul că Rosalind revenise la obiceiul ei vechi de a-și cere scuze și a fi ˇîmpăciuitoare nu însemna că pierduse tot ce câştigase până atunci.

În plus, nu avea de ce să se mustre că alesese încă un bărbat abuziv. *Orice femeie poate fi atrasă de un misogin.* Nu faptul că ești atrasă de el e problema, ci faptul că stai și accepţi abuzul perioade lungi de timp! Am asigurat-o pe Rosalind că se descurcă foarte bine. Era evident din tot ce se întâmplase în drumeţie că nu mai e dispusă să tolereze abuzul, indiferent cât de carismatic, captivant sau chipeș ar fi fost un bărbat.

Mai mult, începuse să aibă încredere în ea, iar a avea încredere în tine, chiar și atunci când faci greșeli, este temelia securităţii emoţionale.

Multe femei care au fost în relaţie cu un misogin și au reușit să iasă din ea mă întreabă: „Cum aș putea să mai am vreodată încredere într-un bărbat, după tot ce am trăit?” Eu le spun că important nu e să aibă încredere în *el* –, important e să ai încredere în *tine* că poţi să te descurci cu oricine îţi iese în cale.

În ciuda experienţei urâte pe care a avut-o cu Jim, Rosalind nu ˇs-a închis în ea, devenind suspicioasă și ferindu-se de bărbaţi. Dar multe femei fac această greșeală. Ele cred că vor fi ˇîn siguranţă dacă se ferecă din punct de vedere emoţional și evită complet relaţiile. însă adevărata siguranţă vine din libertatea de a face alegeri, de a avea încredere în sentimentele tale și de a ști că vei fi capabilă să-ţi porţi de grijă în caz că lucrurile nu merg cum ar trebui. Atitudinea bănuitoare și refuzul de a te apropia de un alt bărbat ţi-ar putea da iluzia siguranţei, dar în

realitate nu fac decât să te ţină într-o stare de încremenire emoţională, care este adeseori o închidere faţă de lume în general.

Nu orice bărbat e misogin

Oricât de important este să identifici abuzul, e la fel de important să nu începi să etichetezi drept „misogin” orice bărbat cu care ești nefericită. Rosalind prezentase dovezi clare că Le֏ fusese atât jignitor, cât și abuziv cu ea. însă unele femei, din dorinţa puternică de a evita să mai intre în vreo relaţie nefericită, fac greșeala de a vedea în toţi bărbaţii niște misogini.

Faptul că ˟s-ar putea să te simţi rău într-o relaţie cu un bărbat nu înseamnă automat că e abuziv cu tine. Unii bărbaţi sunt închiși din punct de vedere emoţional, alţii nu sunt comunicativi, alţii nu sunt afectuoși, iar alţii nu sunt pregătiţi pentru o relaţie și te pot respinge. Unii sunt extrem de capricioși, alţii îşi ies din fire ușor, altora le place să se certe, iar alţii ar putea să dezaprobe zgomotos tot ce ai tu de zis; dar niciunul dintre aceste comportamente nu e definiţia unui misogin. Acesta din urmă e un bărbat care are nevoie să controleze femeile și o face într-un mod agresiv, recurgând la intimidare și critici, umilindu-și partenera, năruindu-i încrederea în sine și menţinând-o într-o stare de dezechilibru emoţional prin treceri bruște de la un comportament șarmant la stări de furie intensă.

Nu trebuie să lași ceea ce ai aflat despre comportamentul misogin și despre efectele acestuia să-ţi creeze prejudecăţi faţă de toţi bărbaţii. Nu cu nimic mai realist să vezi în fiecare bărbat un misogin decât este să treci cu vederea abuzul atunci când e îndreptat împotriva ta.

Poţi găsi din nou dragostea

Există mulţi bărbaţi minunaţi, atenţi, sensibili și responsabili, care ţin la femei și preţuiesc compania lor, apreciindu-le unicitatea. Ei nu se simt ameninţaţi de inteligenţa, de ambiţia sau de competenţa unei femei, fiind[sunt siguri pe ei și pe capacităţile lor. Nu au nevoie

să distrugă femeile ca să se simtă bine în propria piele.

La doi ani după ce încetase să se mai vadă cu Bob, Laura a întâlnit exact un astfel de bărbat. Am primit de la ea această frumoasă scrisoare, împreună cu o invitaţie la nuntă.

Dragă Susan.

Mai ţii minte câte griji îmi făceam că (a) n-o să mă mai îndrăgostesc niciodată; (b) n-o să-l uit niciodată pe un ştiu-care; și ([) ˇs-a zis cu romantismul din viaţa mea? Ei bine, îţi scriu ca să-ţi spun că ai avut dreptate și că ęu m-am înșelat. Am întâlnit un tip absolut grozav. Nu ţipă, nu are pretenţii de la mine și nu e posesiv ca un nebun, iar eu îl iubesc din toată inima. Cred că înainte nu prea luam în seamă bărbaţii ca el din cauză că mi se părea că nu sunt suficient de atrăgători sau de interesanţi. Dar pot să-ţi spun acum că nu mi-e dor nicio clipă de toate scenele nebunești pe care mi le făcea Bob. Pe-atunci credeam că certurile acelea însemnau dragoste și pasiune. Dar Randy e tandru, vorbește calm și e de două ori mai atrăgător decât a fost Bob vreodată. E o mare bucurie pentru mine să-l am în preajmă.

Îmi doresc foarte mult să vii la nunta noastră, ca să poţi lua parte la această zi cu adevărat specială pentru noi.

Cu drag și cu multe, multe mulţumiri.

Laura

Multe femei care au avut o relaţie cu un misogin se tem că un bărbat bun, respectuos nu va fi suficient de interesant sau de romantic, dar Laura a descoperit că putea avea o relaţie afectuoasă cu un bărbat fără haosul despre care crezuse ea că face parte din romantism. Emoţiile intense din relaţiile cu un misogin sunt provocate în egală măsură de anxietăţile, conflictele interioare și imprevizibilitatea bărbatului, pe de o parte, și de iubire și pasiune, pe de alta.

Cum să-ţi găsești echilibrul ca femeie în zilele noastre, mulţi oameni nu știu la ce trebuie să se aștepte și cum trebuie să se comporte într-o relaţie. Stereotipurile vechi, rigide despre rolurile din cadrul unei relaţii sunt

frecvent respinse de cupluri, dar partenerii nu-și dau seama prea bine cu ce să le înlocuiască. Femeile se chinuie să înţeleagă cum să gestioneze libertatea recent dobândită fără să devină prea dure. Bărbaţii se întreabă cum să fie afectuoși și sensibili fără să-și piardă masculinitatea. Ambele sexe au cel mai adesea cariere și ambiţii personale – fie pentru că așa aleg, fie pentru că au nevoia firească de bani.

Eu cred că obiectivele noastre, ca femei moderne, este să păstrăm acele calităţi care ne fac unice – intuiţia, faptul că știm să nutrim sentimente și emoţii puternice, abilitatea de a aduce alinare celorlalţi – și în același timp să renunţăm la comportamentele orientate spre sacrificiu de sine, care nu ne-au făcut deloc bine. A fi femeie nu mai înseamnă că trebuie să fii pasivă, supusă și să-ţi faci rău ţie înseţi. Nu înseamnă nici că trebuie să începi să imiţi comportamentul masculin tradiţional. Nu e nicio contradicţie între a fi, pe de o parte, o femeie afectuoasă, capabilă să ofere din preaplinul sufletului ei, și, pe de altă parte, o persoană care are grijă de ea însăși și acţionează spre binele propriu. Cel mai frumos dar pe care ţi-l poţi face ţie înseţi și oricărui bărbat cu care ai o relaţie este sentimentul propriei valori și, odată cu el, convingerea că meriţi să fii iubită și tratată cum se cuvine.

MULŢUMIRI

Cartea aceasta a apărut mulţumită eforturilor și sprijinului neobosit al unui număr de oameni.

Colaboratoarea mea, Joan Torres, a preluat ideile mele și pasiunea cu care am conceput textul și le-a dat, cu multă pricepere, forma lor finală.

Dorris Gathrid, Don Weisberg și Larry Goldman au ajutat cartea să ajungă în mâinile cititorilor.

Două prietene și colege nepreţuite mi-au oferit cu generozitate din timpul și cunoștinţele lor: Nina Miller și Ariene Drake, psihologe specializate în consiliere maritală și de familie. Nu știu dacă-mi voi putea plăti vreodată datoria de recunoștinţă faţă de ele.

Redactorul meu, Toni Burbank, ˇs-a dovedit o

perfecţionistă încăpăţânată, dar și o sursă nesecată de mângâiere și încurajare de fiecare dată când am avut nevoie de așa ceva.

Prietenii și clienţii care mi-au relatat poveștile lor de viaţă trebuie să rămână anonimi, însă le mulţumesc din suflet pentru curaj și pentru disponibilitatea de a-mi împărtăși experienţa lor.

În sfârșit, recunoștinţa mea cea mai profundă se îndreaptă către miile de femei care mi-au scris sau m-au sunat în cadrul emisiunii mele de radio și ale căror povești m-au impresionat până în adâncul sufletului.

Cartea aceasta vă aparţine tuturor.

Titlurile recomandate în mod deosebit ca lecturi suplimentare sunt adnotate.

Arcana, Judith, *Our Mother3s Daughters,* Berkeley, California, Shameless Hussy Press, 1979

Bell, Donald, *Being a Man: The Paradox of Masculinity,* Brattleboro, Vermont, The Stephen Greene Press, 1982

Blacker, K.H., „Frightened Men: A Wish for Intimacy and a Fear of Closeness", în *The Internaţional Journal of Psychoanalytic Psychotherapy* 6 (1977)

Blanck, Gertrude, Blanck, Ruben, *Ego Psychology: Theory and Practice,* New York, Columbia University Press, 1974

Botwin, Carol, Fine, Jérôme L., *The Love Crisis: Hit-and-Run Lovers, Jugglers, Sexual Stingies, Unreliables, Kinkies and Other Typical Men Today,* New York, Bantam Books, 1979

Cărţile lui Botwin sunt întotdeauna o lectură plăcută, iar autoarea oferă informaţii utile despre mai multe tipuri recognoscibile de bărbaţi care, într-o relaţie, sunt cu toţii parteneri nesatisfăcători. în special relevantă pentru cititorii acestei cărţi este secţiunea intitulată „The Bastards".

Love Lives: Why Women Behave the Way They Do în Relafion↻hips, New York, Bantam Books, 1983.

O trecere accesibilă în revistă a diferitelor roluri și

comportamente pe care femeile le adoptă în relaţiile cu bărbaţii. De citit în special secţiunile intitulate „The Nurse” și „The Eluzive or Abusive Man Specialist”.

Bowen, Murray, *Family Therapy în clinical Practice,* New York, Jason Aronson, 1978

Branden, Nathaniel, *Psihologia iubirii romantice,* traducere de Adela Râpeanu, Niculescu, București, 2017

The Psychology of Self-Esteem, Bantam Books, 1971

Brownmiller, Susan, *Against Our Will: Men, Women, and Rape,* New York, Bantam Books, 1976

Caplan, Paula, *The Myth of Women3s Masochism,* New York, E.P. Dutton, 1985.

O carte care recunoaşte în sfârșit faptul că femeile nu au nevoie de suferinţă, nu se bucură de ea și nu o caută, ci că mai degrabă au învăţat comportamente dependente și supuse, care le predispun a fi abuzate de alţii, din dorinţa lor de a obţine iubire și aprobare. Cartea respinge în mod argumentat ideea că femeile ar fi inerent masochiste.

Chesler, Phyllis, *Women and Madness,* New York, Avon Books, 1973

Cleckley, Hervey, *The Mask of Sanity,* St. Louis, C.V. Mosby, 1975

Cowan, Connell, Kinder, Melvyn, *Smart Women, Foolish Choices: Finding the Right Men and Avoiding the Wrong Ones,* New York, Crown, 1985.

O încercare bine scrisă de a răspunde paradoxului care face ca femei capabile să aleagă atât de des bărbaţi ce le fac nefericite. în special relevante sunt secţiunile despre iubirea care dă dependenţă și capitolul numit „How Exciting Men Can Make Women Miserable”.

Dowling, Colette, *The Cinderella Complex: Women3s Hidden Fear of Independence,* New York, Summit Books, 1981

O lucrare clasică. Una dintre cele mai importante și controversate cărţi pentru femei scrise vreodată și o lectură obligatorie pentru femeile aflate într-o relaţie cu un misogin. Dowling detaliază în mod clar modul în care

femeile au fost instruite să fie dependente și să se teamă că independenţa le va răpi iubirea.

Dubbert, Joe, *A Man3s Place: Masculinity în Tranaition,* Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall, 1979

Dworkin, Andrea, *Women Hating: A Radical Look a˘t Sexuality,* New York, E.P. Dutton, 1976

Forward, Susan, Buck, Craig, *Betrayal of Innocence: Incest and Its Devastation,* New York, Penguin Books, 1979

Prima carte modernă pe tema incestului adresată publicului larg. Importantă pentru a înţelege femeile aflate într-o relaţie cu un misogin, fiind[ɔ- foarte multe dintre ele au fost, în copilărie, victime ale incestului sau ale altor forme de abuz.

Friday, Nancy, *Fantasmele erotice ale bărbaţilor,* traducere de Monica Șerban, Trei, București, 2006

Friedan, Betty, *The Feminine Mystique,* New York, Dell Publishing, 1963

Goldberg, Herb, *The Hazards of Being Male: Surviving the Myth of Masculine Privilege,* Signet Books/NAL, 1977

Gordon, Barbara, *I3m Dancing as Fast as I Can,* New York, Harper & Row, 1979

O carte excelentă, care detaliază în mod dureros atât relaţia autoarei cu un iubit misogin, care a abuzat-o fizic și psihologic, cât și întâlnirile ei cu terapeuţi cruzi și insensibili la care a apelat pentru a primi ajutor.

Hacker, Frederick, *Crusaders, Criminals, Crazies: Terror and Terrorism în Our Time,* New York, W.W. Norton, 1976

Halpern, Howard, *How to Break Your Addiction to a Person,* New York, Bantam Books, 1983

Una dintre cărţile pe care le recomand în mod regulat în cadrul emisiunii mele de radio. Halpern explorează cu pricepere componentele relaţiilor ce dau dependenţă și modul în care nevoia nesatisfăcută de atașament din copilărie ne lasă cu o dorinţă arzătoare de iubire.

Harrington, Alan, *Psychopaths,* New York, Simon and Schuster, 1972

Hilberman, Elaine, „The Wife-Beater's Wife Reconsidered", în *American Journal of Psychiatry* 137: 11 (noiembrie 1980)

Horney, Karen, *Psihologia femeii,* traducere de Sofia Manuela Nicolae, Trei, București, 2012

Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization, New York, W.W. Norton, 1942,1970

Direcţii noi în psihanaliză, traducere de Leonard Gavriliu, Univers Enciclopedic Gold, București, 2010

Autoanaliza, traducere de Alexandru Macovescu, Trei, București, 2014

Kernberg, Otto, *Borderline Condiţions and Pathological Narcissism,* New York, Jason Aronson, 1985

Obiect Relaţions Theory and Its Application, New York, Jason Aronson, 1981

Kiley, Dan, *The Peter Pan Syndrome: Men Who Have Never Grown Up,* New York, Dodd, Mead, 1983

O descriere simpatică, dar foarte conștiincioasă, a unui alt tip de tulburare de comportament masculin. Cei cu sindromul Peter Pan manifestă frecvent unele trăsături misogine, iar Kiley pune foarte bine în lumină comportamentul lor și efectele acestuia asupra partenerelor.

King, Florence, *He: An Irreverent Look at the American Male,* New York, Stein and Day, 1978

Klein, Carole, *Mothers and Sons,* New York, Houghton, Mifflin, 1984

Komarovsky, Mirra, *Dilemmas of Masculinity: A Study of Collège Youth,* New York, W.W. Norton, 1976

Korda, Michael, *Male Chauvinism: How It Works,* New York, Ballantine Books, 1973

O explorare inteligentă a atitudinilor care au încurajat umilirea femeilor la locul de muncă, în relaţii și în societate în general.

Lederer, W., *The Fear of Women,* New York, Grune and Stratten, 1968

Lerner, Harriet Goldhor, *Dansul furiei. Ghid pentru femeile care vor să schimbe tiparul propriilor relaţii,* traducere de Roxana Melnicu, Herald, București, 2021 O carte ce oferă femeilor explicaţii foarte utile pentru înţelegerea și gestionarea emoţiei dificile și înfricoșătoare care este furia.

Lowen, Alexander, *Narcissism: Denial of the True Self* New York, Macmillan, 1983

Martin, Del, *Battered Wives,* San Francisco, Volcano Press, 1981

În continuare una dintre operele esenţiale pe tema abuzului fizic și a celor doi actori din drama relaţiilor violente.

Masterson, James, *New Perspectives în Psychology of the Borderline Adult,* New York, Brunner/Mazel, 1978

Mellen, Joan, *Big Bad Wolves: Masculinity în the American Film,* New York, Pantheon Books, 1977 O carte despre rolul important pe care l-au avut filmele în modelarea percepţiilor asupra masculinităţii și a ceea ce înseamnă un „bărbat adevărat". Abuzul asupra femeilor a fost adesea înfăţișat în filme ca un comportament acceptabil și o dovadă de masculinitate.

Miller, Jean Baker, *Toward a New Psychology of Women,* Beacon Press, 1977

Moulton, Ruth, „The Fear of Female Power: A Cause of Sexual Dysfunction", în *The Journal of the American Academy of Psychoanalysis* 5 (1977)

Naifeh, Steven, White Smith, Gregory, *Why Can't Men Open Up?: Overcoming Men's Fear of Intimacy,* New York, Clarkson M. Potter, 1984

Nu e o noutate faptul că mai mulţi bărbaţi decât femei sunt închiși în ei și că le vine greu să-și conștientizeze și să-și exprime sentimentele. Cartea aceasta abordează fricile conștiente și inconștiente ce stau la baza acestei dificultăţi de exprimare și metodele pe care le pot folosi femeile pentru a înlesni schimbarea în partenerii lor.

NIC – arthy, Ginny, *Getting Free: A Handbook for*

Women în Abusive Relafion↻hips, Seattle, The Seal Press, 1982 Adresându-se în primul rând femeilor care au fost agresate de parteneri, acest ghid detaliat și plin de compasiune despre cum să-ţi clădești o viaţă nouă este foarte util și pentru victimele abuzului emoţional. Conţine multe teste de autoevaluare care le pot ajuta pe femei să-și clarifice experienţele și obiectivele.

Norwood, Robin, *Femei care iubesc prea mult,* traducere de Gabriela Petrilă, Litera, București, 2019

O altă carte pe care o recomand în mod regulat în emisiunea mea de la radio. Scrisă de o psihoterapeută care înţelege nevoile și sentimentele femeilor. Cartea examinează îndeaproape modul în care femeile renunţă de bunăvoie la multe dintre lucrurile care constituie fiinţa lor de dragul unei relaţii.

Olsen, Paul, *Sons and Mothers: Why Men Behave as They Do,* New York, Fawcett Books, 1982

Paul, Jordan, Paul, Margaret, *Do I Have to Give Up Me to Be Loved by You?,* Minneapolis, Minnesota, Complare Publicaţions, 1983.

Soţii Paul sunt specialiști în clarificarea și modificarea stilurilor de comunicare în cuplu. Cartea oferă exemple bune de comunicare nondefensivă, care sunt de foarte mare folos femeilor aflate într-o relaţie cu un misogin.

Peele, Stanton, Brodsky, Archie, *Love and Addiction,* New York, Signet/NAL, 1976

Russell, Diana E.H., *Rape în Marriage,* New York, Macmillan, 1982

Russianoff, Penelope, *Why Do I Think I Am Nothing Without a Man?,* New York, Bantam Books, 1983 Recomand călduros. O carte importantă pentru orice femeie, în special pentru cele aflate într-o relaţie cu un misogin. Russianoff abordează cu sensibilitate probleme feminine universale – stima de sine scăzută și sentimentul de dezolare și fragmentare pe care îl au multe femei în absenţa relaţiei cu un bărbat – și arată în ce fel sunt deprinse aceste tipare și cum pot fi ele depășite.

Sager, C.J., Hunt, B., *Intimate Partners: Hidden Pattems în Love Relafion ↻hips,* New York, M℃˟Graw-Hill, 1978

Sanford, Linda Tschirhart, Donovan, Mary Ellen, *Women and Self-Esteem,* New York, Penguin Books, 1985 Scrisă de două autoare feministe, cartea aceasta oferă o perspectivă excelentă asupra modului în care societatea și familia interacţionează pentru a deteriora respectul de sine al femeilor și bunăstarea lor emoţională. Include sugestii valoroase despre cum ne putem întări respectul de sine ca să nu ne mai simţim cetăţeni de mâna a doua.

Trafford, Abigail, *Crazy Time: Surviving Divorce,* New York, Bantam Books, 1984

Titlul vorbește de la sine. O carte bine scrisă și plină de compasiune care oferă îndrumare și sprijin de-a lungul uneia dintre cele mai dureroase și dificile experienţe ale vieţii.

Weissberg, Michael, *Dangerous Secrets: Maladaptive Responses to Stress,* New York, WW. Norton, 1983 O foarte bună descriere a violenţei în familie, a abuzului și a teribilelor consecinţe pe care le au aceste comportamente. Cartea abordează teme precum violenţa împotriva soţiilor, alcoolismul și abuzul fizic și sexual asupra copiilor. Dureroasă și realistă.